என்றும் உங்களுடன்

புத்தகம்-1

மங்கையர் மலர்

க்டோபர் 2010

MANGAYAR MALAR

292 பக்கங்கள்

இந்த
இதழ் மட்டும்
ரூ.25/-

3 புத்தகங்கள்



தீபாவளி
சிறப்பிதழ்



பண்டிகை
ஸ்பெஷல்-3



இணைப்பு

நறுக்...
மொறுக்...
காரம் 64!

"என் மகிழ்ச்சியான
மண வாழ்க்கையின் ரகசியம்!"

- மனம் திறக்கிறார்
குஷ்பு


இந்தியாவின்
நாகரிக நங்கையர்கள்
விரும்பி அணிவது VBJ
ஹேப்ப
தீபாவ
கொண்டாட்டங்களின்
பேரழகு
பொன்னொளி ததும்பும் இனிய விழாக்காலம். VBJ-யின் புத்தம்புது படைப்புகளால் உங்களை நீங்கள் அலங்கரியுங்கள். உங்கள் முதலீட்டிற்கான உன்னத மதிப்பை உணர்ந்திடுங்கள்.
VBJ வாருங்கள் கொண்டாட்டத்தின் உண்மையான அழகைக் காணுங்கள்.
radical
VB
SINCE 1900


அழகு கொலுவிருக்கும் நவராத்திரி
பாரம்பரியத்தில் புதுமை
ஆரெம்கேவி
Varnajaalam silks
86 ஆண்டுகால பட்டுப்பாரம்பரியமிக்க ஆரெம்கேவி! நமது கலாச்சாரத்தின் அடையாளங்களோடும், புதுமையின் பெருமைகளோடும், ஆரெம்கேவியின் டிசைன் ஸ்டுடியோவில், கைதேர்ந்த கலைஞர்களால் இந்த நவராத்திரிக்காக உருவாக்கப்பட்ட புதிய படைப்பு "வர்ணஜாலம்" பட்டுப்புடவைகள் மற்றும் பட்டுப்பாவாடைகள். விரும்பியதை தேர்ந்தெடுத்து நவராத்திரியை ஆனந்தமாய் கொண்டாடுங்கள்.
சென்னை | பனகல்பார்க்
கோயம்புத்தூர் | ப்ரூக்-பீல்ட்ஸ்
திருநெல்வேலி | வண்ணார்பேட்டை
toll free no 1800 425 3105
(applicable within India only from 10 am to 9 pm)
to know more about our new navaratri collection
sms RmKV to 53636
email silks@rmkv.com
purchase online at
www.rmkv.com
subrata bhowmick design


36
சுவாமி
சுகபோதானந்தா


182
கின்னஸுக்குப்
போகும் ஜடை


கல்கி
தரத்திலும் நம்பர்

சமையல்

ராசி பலன்

ஆன்மிகம்

விழிப்புணர்வு

சிறுகதைகள்

பூஞ்சாரல் யூத் எடிஷன் பக்கம் 127-ல் '562632 என்ற எண்ணுக்கு 120லிருந்து 160 வார்த்தைகளுக்கு மிகாமல் SMS அனுப்பவும்' என்ற அறிவிப்பு வெளியாகி இருக்கிறது. அதை 160 எழுத்துக்கள் என்று மாற்றிப் படிக்கவும். கவனக் குறைவுக்கு வருந்துகிறோம்.

– (ஆர்.)



அட்டை I : குஷ்பு
வண்ணப்படம் : ஜி.வெங்கட்ராம்
அட்டை II : வர்ஷினி
வண்ணப்படம் : அஜித்

ளிர் மாத இதழ்!
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
மலர் : 30 இதழ் : 9 அக்டோபர் 2010

இந்த வருஷ தீபாவளி எப்படியிருக்கும்?

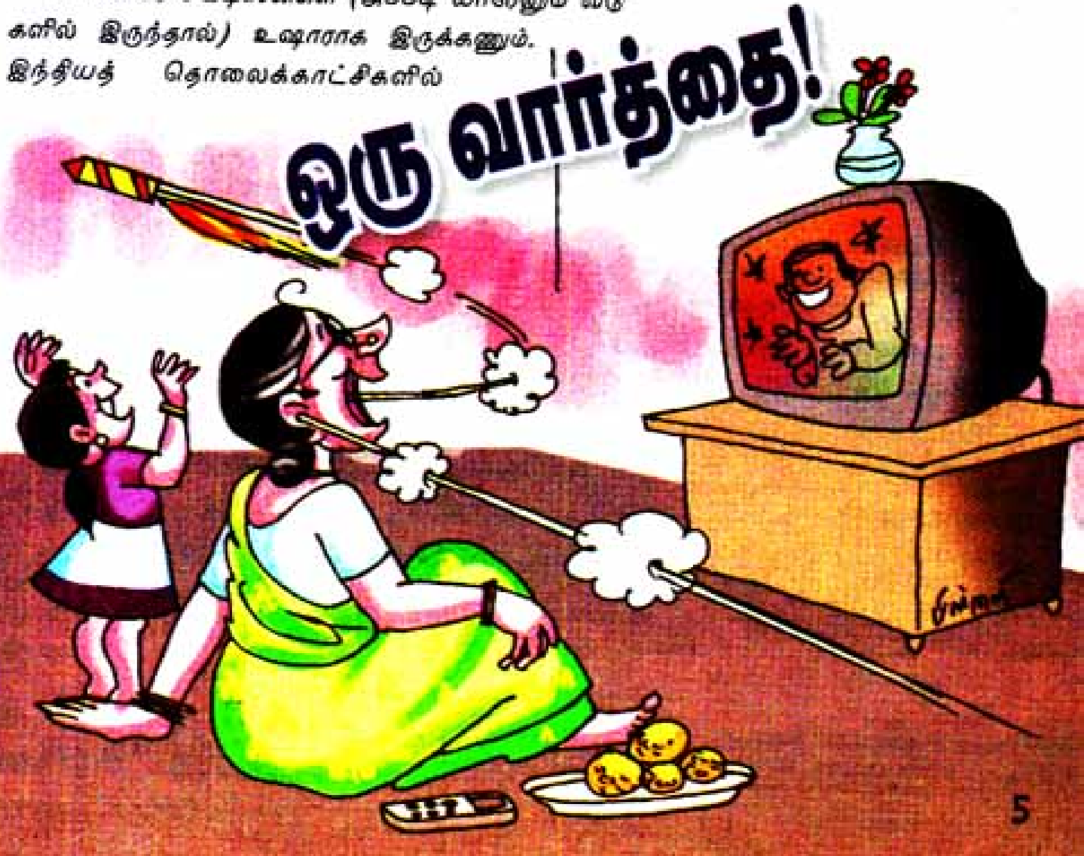
● வழக்கமாக தீபாவளியன்று அருளாசி வழங்கும் சாமியார்கள் கோர்ட்டு, கேஸ் என்று பிஸியாக இருப்பதால், ஆட்டோ டிரைவர் ஆறுச்சாமி, வாட்ச்மேன் வேலுச்சாமி போன்ற சாதாரண ஆசாமிகளின் அசாதாரண ஆசியுரையுடன் டி.வி.நிகழ்ச்சிகள் ஆரம்பிக்கும்.

● ''அசோகா அல்வா செய்யப் போறேன்!''னுதான் ஆரம்பிச்சிருப்பீங்க. ஆனால், அது புத்தர் அல்வாவாக சாதுவாக உருபெற்று, கடைசியில் ராஜபக்ஷே அல்வாவாகி காடு முரடாக மிரட்டும் வாய்ப்புகள் அதிகம். அதை விஷ்ணு வெடி வைத்து அப்படியே தகர்த்தெடுத்து, பாதுகாப்பா மறைச்சு வையுங்க. 'தண்டவாளத்தில் பாறாங்கல் வைத்து ரயிலைக் கவிழ்க்க சதிசெய்த குடும்பப் பெண்!' என்று ஹெட் லைன்ஸில் நீங்க இடம்பெற்றா நல்லாவா இருக்கும்?

● தீபாவளி ஜவுளி செலக்‌ஷனுக்குப் போகும் பெண்கள், ஏகப்பட்ட அலைச்சலில் 'பிரம்மாண்டமாய்' அலைய வேண்டியிருக்கும். கணவர்மார்கள் 'தேமே'ன்னு பிளாஸ்டிக் சேர்களில் காத்திருக்க, பெண்கள் புடைவைக் கடலில் குற்றாலீஸ்வரிகளாக நீந்தப் போவார்கள். ''ஒரு மாதத்துக்கு மேல் யாருக்கும் சேலை தேர்வு செய்ய அனுமதிக்கப்பட மாட்டாது!'' என்று ஜவுளிக் கடைகளில் அறிவிப்புப் பலகைகள் புதிதாக முளைக்கும்.

● 'பொட்... பொட்!' என்று எண்ணி இரண்டே தூறலுக்கே, அ'லேக்' ஏரியாவாகி விடும் குண்டுகுழி தெருக்களுக்கு தீபாவளியையொட்டி, சாப விமோசனம் கிட்டக்கூடும். தலைவரோட யு.கே.ஜி. படிக்கும் கொள்ளுப் பேரன், தீபாவளி தரைச் சக்கரம் விட எந்தத் தெருவுக்கு வருவான் என்று தெரியாததால், அதிகாரிகள் அலர்ட்டாக இருக்கின்றனராம்!

● சீனியர் சிட்டிஸன்கள் (அப்படி யாரேனும் வீடுகளில் இருந்தால்) உஷாராக இருக்கணும். இந்தியத் தொலைக்காட்சிகளில்



கட்டக்கடேசி முறையாக, ''எய், நீ ரொம்ப மொக்கை போடறே!'' திரைக் காவியம், போட்டுப் போட்டு சில்லுச் சப்பையாகி விட்டதால், இதுவே கடைசி முறை; காணத் தவறாதீர்கள் ஜனங்களே!'' என்று கூச்சலுடன் ஒளிபரப்பப்படும்போது, இன்னும் உஷார்! யாரோ விட்ட அநாமதேய ராக்கெட் ஒன்று 'விர்' என்று பயணித்து, டி.வி. பார்க்கும் பாட்டியின் வலது காதுக்குள் ஃப்ரீயாக நுழைந்து, வாய் வழியாக வெளி வரும் டெரர் நிகழ்ச்சிகள் சர்வசாதாரணமாக நடக்க லாம்.

● டாக்டர்களுக்கு செம டைம். ஏ.சி. ரூமில் உட்கார்ந்து ஒசிப் பலகாரங்கள் சாப்பிட்டவர்கள், தீபாவளிப் புதுப்பட சிலீஸ்களால் நொந்த தலைவலி, திருகுவலி கேஸ்கள், அமாவாசை திருஷ்டிப் பூசணி வழுக்கி வீதியில் வாரியவர்கள், அடுத்த வீட்டுப் பெண்ணின் புது டிசைன் நகையைப் பார்த்ததால் கண் வலி வந்த பார்ட்டி, போன்றவர்களால் நிறைய வருமானம் வரும். வழக்கம் போல் கல்லா கட்டலாம்.

● ஒரு பட்டாசுக் கடைக்காரர் ஒரு பொண்ணு கிட்ட கேட்கிறார்.

''என்னது, கீரிப்பிள்ளை வெடி வேணுமா?''

''ஆமாங்க... எங்க மாமியார் பாம்பு மாத்திரை கொளுத்திக்கிட்டு இருக்காங்க!'' - இதுபோன்ற கடி ஜோக்கை பத்து மாதக் குழந்தை ஒன்று தவழ்ந்து வந்து 'அசத்தப் போவது யாரு?' நிகழ்ச்சியில் சொல்லும்.

அதற்கு 'ஓஜாரே ஓஜா!' போட்டுச்சிரிப்போம்.

● எனக்குமே ஏதாவது அவார்டு, ஸ்பெஷல் வார்டு கிடைக்கலாம். பார்த்தது, பார்க்காதது, சுட்டது, சுடாததுன்னு உருட்டிப் புரட்டி எதையாவது ஒன்றரைப் பக்கத்துக்குத் தேத்துகிறேன். அதைப் பாராட்டி, ஆஸ்கர், புலிட்சர்னு ஏதாவது... (ஐ... ஆசை... தோசை... அப்பளம்.. வடை!)

எழுதிக்கிட்டே வந்ததுலே பஞ்ச் வார்த்தைக்கான இடம் வந்துடுச்சு!

பவரா வெடிச்சா ஆட்டம் பாம்!
ஓவரா கடிச்சா ஜண்டு பாம்!

ஹாப்பி தீபாவளி!

அனுஷா நடராஜன்

கல்கி
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்:
லக்ஷ்மி நடராஜன்

பொறுப்பாசிரியர் : அனுராதா சேகர்

வடிவமைப்பு :
எஸ்.ஸ்டீஃபன், எம்.மோகன்,
பா.கோபால்

தொலைபேசி : 044 - 4343 8888
தொலைநகல் : 044 - 4343 8899

ஆசிரியர் குழு :
044 - 4343 8877
mangayarmalar@kalkiweekly.com

விளம்பரப் பிரிவு :
044 - 4343 8811
marketing@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு :
044 - 4343 8833
subscription@kalkiweekly.com

விற்பனை பிரிவு :
044 - 4343 8844
sales@kalkiweekly.com

இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

இணையதளத்தில்...
வாங்கி, வாசித்து, மகிழ...
www.sangapalagai.com

சந்தா விவரம் (ஒரு வருடம்) :
உள்நாடு : ரூ.250/-
வெளிநாடு : ரூ.2,200/-

கல்கி பில்டிங்ஸ்,
47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32


வண்ண தீபமாய்
ஜொலியுங்கள்
ஆரெம்கேவியில் நவநாகரீக பெண்களுக்கான டிரண்டி சுடிதார்கள், ஆண்களுக்கான கேசுவல்ஸ் மற்றும் ஃபார்மல்ஸ் என ஆச்சர்யப்பட வைக்கும் ஃபெஸ்டிவ் கலெக்‌ஷனில் இருந்து விரும்பியதைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.
பாரம்பரியத்தில் புதுமை
ஆரெம்கேவி
சென்னை கோவை திருநெல்வேலி
மேலும் விபரங்களுக்கு "RmKV" என்று டைப் செய்து 53636 என்ற எண்ணுக்கு SMS செய்யுங்கள்.
Toll free no: 1800 425 3105 (இந்தியாவில் மட்டும் காலை 10 மணி முதல் இரவு 9 மணி வரை தொடர்பு கொள்ளவும்)
ஆன்லைன் பர்ச்சேசுக்கு www.rmkv.com பார்க்கவும்

இந்தியாவின் தேசிய நதியாகவும், உலகின் நீளமான நதிகளில் ஒன்றாகவும், இந்துக்களால் போற்றி வணங்கி, வழிபடப் படுகின்ற கங்கை நதியானது பூமிக்கு வந்ததற்கு புராணத்தில் உள்ள பின்னணி என்ன தெரியுமா?

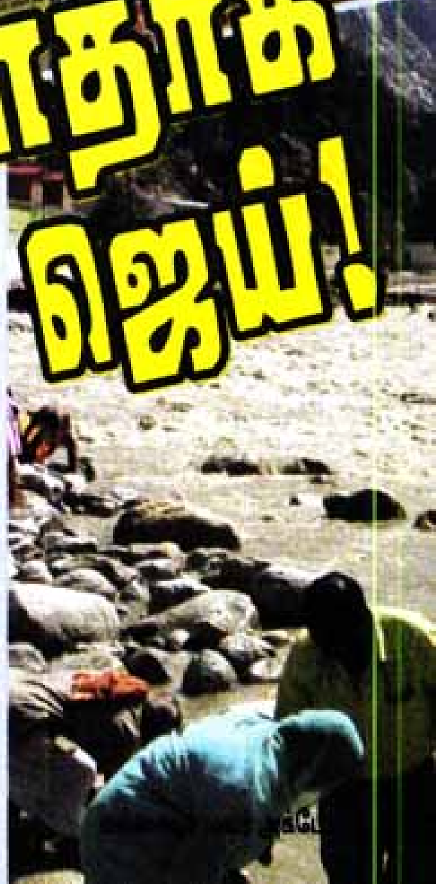


திரேதா யுகத்தில் அயோத்தி மாநகரை சகரன், என்கிற அரசன் ஆண்டு வந்தான். அவனுக்கு அறுபதி னாயிரம் புத்திரர்கள் பிறந்தார்கள்.

சகரன் ஒருமுறை அஸ்வமேதயாகம் செய்யும் பொருட்டு, சர்வலக்ஷணமும் பொருந்திய ஒரு குதிரைக்குப் பட்டம் சூட்டி, யாக ஏற்பாடுகளைச் செய்ய லானான்.

ஒருநாள் நள்ளிரவு, தேவேந்திரன், அஸ்வமேத யாகத்திற்காக அலங்கரிக்கப் பட்டிருந்த குதிரையை லாகவமாகக் கடத்திச் சென்று, கபில மகரிஷியின் ஆசிரமத்தில் கட்டி வைத்தான்.

கங்கா மாதாகீ ஜெய்!



யாகத்திற்காக இருந்த குதிரையைக் காணாத சகரன் கவலையுற்றதைக் கண்ட அவரின் புத்திரர்கள், அதைத் தேடிக் கண்டுபிடிக்கும் பணியில் தீவிர மானர்கள். அக் குதிரை ஒரு தபஸ்வியின் ஆசி ரமத்தில் இருப்பதைக் கண்டு கோபம் உற்று, தவத்திலிருந்தவரின் முன்னால் பொறுமையில் லாமல் ஆர்ப்பரித்து கபிலரின் தவத்தினைக் கலைத்தனர்.

அதனால் கோபமுற்ற மகரிஷி, அறுபதினா யிரம் ராஜபுத்திரர்களையும் தன் தவவலிமை யினால் பஸ்பமாக்கினார்.

சகரன் பரம்பரையில் வந்த அரசன் திலீபனின் மகனான பகீரதன், தன்னுடைய மூதாதையர்கள்

மோக்ஷப்ராப்தி கிடைக்காமல் பஸ்பமாகிப் போனார்கள் என்பதை தன் தந்தை மூலம் அறிந்து கொண்டான்.

ராஜ்ஜிய பரிபாலனத்தை பகீரதனிடம் ஒப்படைத்துவிட்டு, வானப்பிரஸ்தம் சென்ற தன் தந்தையிடம், 'எப்படியும் மூதாதையர் களுக்கு மோக்ஷப்ராப்தி உண்டாகப் பாடுபடு வேன்' என்று உறுதி அளித்தான்.

அதன்படி இமயமலைச் சாரலுக்குச் சென்று, பிரம்மதேவரைக் குறித்து தியானம் செய்தான்.

பகீரதனின் பக்திக்கு மெச்சிய பிரம்ம தேவன், ''ஸ்ரீ மஹாவிஷ்ணு, ஸ்ரீ பரமேஸ் வரனின் அனுமதி கிடைத்தால் ஆகாய கங்கா தேவியைக் குறித்து தவமிருந்து, அவளை பூமிக்கு வரவழைக்க வேண்டும். அவளது நீர்த்தாரைகள் உன் மூதாதையர்களின் மீது விழும்படி செய்தால், அவர்களுக்கு மோக்ஷம் கிட்டும்'' என்று அருளாசி கூறினார்.

பகீரதன், பிரும்மா கூறியபடி இருமூர்த்தி களையும் குறித்து தியானம் செய்தான்.

மான் தோல் ஆடையை உடுத்தி, தவக் கோலத்தை ஏற்று பரமசிவனை பக்தியோடு பிரார்த்தனை செய்த பகீரதனின் வேண்டு கோளை ஏற்றார் ஸ்ரீ மகேசன். அவர் பார்த்த ஒரு பார்வையில் ஆகாய கங்கையானவள், பல கோடி இடிமுழக்க சப்தங்கள் ஒருங்கே முழங்க பெரும் ஆரவாரத்துடன் பூமியில் இறங்கினாள். ஆகாய கங்கையின் வேகத் தைக் கண்ட பரமசிவன், கங்கையை நேரிடை யாக பூமியில் விழ விடாமல், தன்னுடைய ஜடா முடியினில் தாங்கிக் கொண்டார்.

கங்காதரர் தன்னுடைய ஜடாமுடியிலிருந்து கங்கா மாதாவை பூமிக்குச் சமர்ப்பித்த இடம், 'கங்கோத்ரி' எனப்படும்.

'கங்கோத்ரி' என்னும் புண்ணிய பூமியில், ஆனி மாதம், சுக்லபக்ஷம், தசமி திதியில் ஹஸ்த நட்சத்திரத்தில் கங்கை பிரவேசித்தாள் என்று புராணம் கூறுகிறது.

பகீரதனால் பூமிக்கு வந்த ஆகாய கங்கை



* பாகீரதி நதி

யானவள் 'பாகீரதி' என்கிற திருநாமத்துடன் விளங்குகிறாள்.

'பாகீரதி' நதியானது, உத்திரகாண்டம் மாநிலத்தில் உள்ள 'கங்கோத்ரி'யில் பிரவாகித்து, தேவப்ரயாகை என்னும் இடத்தில் 'அலக்நந்தா' நதியுடன் கலந்து, 'கங்கை' என்னும் பெயர் பெறுகிறது.

அரசன் பகீரதன், ஸ்ரீபிரும்மதேவனைக் குறித்து தவம் செய்ததும், பிறகு பிரும்மதேவரின் அருளாசியுடன் ஸ்ரீபரமேஸ்வரனைக் குறித்துத் தவம் செய்ததும், 'கங்கோத்ரி' புண்ணிய ஸ்தலத்தில்தான்.

பரமேஸ்வரனால் அருளைப் பெற்ற,



கங்கோத்ரி

'பரமபவானி கங்கா மாதா' திருக்கோயில் இந்த க்ஷேத்திரத்தில் உள்ளது. கோயிலுக்குச் சமீபத்தில் 'பகீரத சிலா' என்னும் கல்பாறை உள்ளது.

அந்த இடத்தில்தான் பகீரதன் தவமியற்றியதாகக் கூறப்படுகிறது. ஹரித்துவாரத்தில் இருந்து சுமார் 272 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ள கங்கோத்ரி கடல் மட்டத்திலிருந்து 14,000 அடி உயரத்தில் உள்ளது.

கங்கோத்ரியில் உள்ள கங்கா மாதாவின் கோயிலை நேபாள ஜெனரல் 'அமர்சி தாபா' என்பவர் கட்டினார் என்று அறிய படுகிறது.

இக்கோயிலில் ஆதி கங்கா மாதா விக் ரகத்தை, பாதத்தில் தொடங்கி சிரசு வ தரிசனம் செய்ய வேண்டும்.

பிறகு ஸ்ரீ சரஸ்வதி, ஸ்ரீ பார்வ ஸ்ரீ அன்னபூர்ணா, ஸ்ரீ லக்ஷ்மி, ஸ்ரீ பகீரத விக்கிரகங்களை வணங்க வேண்டும்.

மூர்த்தங்களை தரிசனம் செய்து வண கும் பொழுது, 'எனக்கு மீண்டும் ஜன்ப தைத்(பிறவியைத்) தராமல் மோக்ஷ ராப்தியை அருள வேண்டும்' என்று வே டிக் கொள்ள வேண்டும்.

கங்காமாதா கோயிலானது தீபாவளிக்கு பிறகு மூடப்பட்டு மீண்டும் மே மாதத்தி தரிசனத்திற்கு திறந்து விடப்படும்.

கோயில் மூடப்படும் மாதங்கள் கங்கா மாதாவின் மூர்த்தமானது, 'முக்ட கிராமத்திலுள்ள 'ஹர்சித்' என்னும் இட தில் வைக்கப்பட்டு பூஜிக்கப்படுகிறது.

கங்கா மாதா கோயில் கொண்டுள் கங்கை நதியின் கரைகளில், கங்கா மா விற்கு பூஜைகள் செய்யப்பட்டு ம கோஷம் முழங்க ஆரத்தியும் காட்டப்ப கிறது. இது கண்கொள்ளாக்காட்சிய இருக்கிறது.

தேவநதியான கங்கையில் நீராடின நம் பாவங்கள் எல்லாம் விலகும் என்ப ஐதிகம்.

ஒருவனது உயிரானது, பிரியும் த ணத்தில் சில துளிகள் கங்கைத் துளிகள அவர் பருகினால் ஸ்ரீ மஹாவிஷ்ணுவி பரமபதத்தை அடைவான் என்ப இந்துக்களின் நம்பிக்கை.

ஜெய் கங்கே ஜெய்கங்கே பாஹிம
ஜெய் கங்கே ஜெய் பாகீரதி
ஜெய் ஜான்ஹவி ரக்ஷமாம்!

- மாலதி சந்திரசேக

படங்கள் : **வி.**



இந்தத் தீபாவளியை ஸ்மார்ட்டாகக் கொண்டாடுங்கள்
ஆரெம்கேவியின் குட்டீஸ்களுக்கான பிரத்தியேக ஃபெஸ்டிவ் ஃபன் கலெக்ஷனில் இருந்து விரும்பியதைத் தேர்ந்தெடுங்கள். இந்தத் தீபாவளியை தூள் கிளப்புங்கள்.
RmKV Kids
Chennai | Coimbatore | Tirunelveli
festive fun collection
சென்னை கோவை திருநெல்வேலி
மேலும் விபரங்களுக்கு "RmKV" என்று டைப் செய்து 53636 என்ற எண்ணுக்கு SMS செய்யுங்கள்.
Toll free no: 1800 425 3105
ஆன்லைன் பர்ச்சேஸுக்கு www.rmkv.com பார்க்கவும்

பட்சண டிப்ஸ்!



தீபாவளியின் போது லட்டு செய்வோம். லட்டுக்கு பூந்தி பிழிந்தவுடன் [illegible] ஃப்ரூட்டியைக் கலந்து உருட்டினால் ஆங்காங்கே கலர் கலராகக் குட்டீஸ்களைக் கவரும்.

சீடை, முறுக்குக்குத் தேவையான அரிசியை அரைமணி நேரம் வெந்நீரில் ஊற வைத்து வடித்தபின், மாவாக அரைக்கலாம். சீடை, முறுக்கு சிவக்காமலிருக்கும். சீடை, முறுக்கு எண்ணெயில் நன்றாக மூழ்கியிருக்குமாறு, வாணலியில் எண்ணெய் வைக்க வேண்டும்.

- எஸ்.மனஸ்வினி, சென்னை-90

சீடை மாவைப் பிசைந்து சிறிது நேரம் வைக்கவும். அதன் பிறகு ஒரு துணியில் சீடையை உருட்டிப் போடவும். ஒரு மணி நேரத்தில் துணி ஈரத்தை இழுத்துக் கொள்ளும். பிறகு சீடையைப் பொரித்தெடுத்தால் வெடிக்காமல் இருக்கும்.

- சி.வசந்தகோகிலம், சென்னை-15

'தீபாவளி லேகியம்' செய்யத் தெரியாதா? செய்ய நேரமில்லையா? ஒரு கைப்பிடி டைமன் கற்கண்டுடன் மூன்று சுக்கு, ஒரு டீஸ்பூன் மிளகு, ஒரு டீஸ்பூன் சீரகம், இரண்டு ஏலக்காய்ச் சேர்த்து மிக்ஸியில் போட்டுப் பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். இந்தப் பவுடரை டீயில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்தும் குடிக்கலாம்.

- வி.விஜயாராணி, சென்னை-82

முற்றிய தேங்காய்த் துருவல், எள், கசகசாவை தனித்தனியே வறுத்து, பொடித்த சர்க்கரையுடன் கலந்து பூரணம் தயாரித்தால் சோமாஸ் சுவைக்கும்.

- மல்லிகா அன்பழகன், சென்னை-78

தேன்குழல், ரிப்பன், ஓமப்பொடி போன்ற வற்றைச் செய்வதற்கு முன், முறுக்குக் குழாயின் (நாழியில்) உட்புறத்திலும், அழுத்திப் பிழியும் மேல் குழாயின் வழுவழுப்பான பகுதியிலும் எண்ணெய் தடவி மாவைப் போட்டுப் பிழிந்தால் குழாயில் மாவு அதிகமாக ஒட்டிக் கொள்ளாது. எளிதாகவும் பிழியலாம்.

தீபாவளிச் சிறப்பிதழ்



20% Off

ERFECT / INNER LID

LTR	MRP	OFFER PRICE
3	777	620
5	1100	880
7.5	1535	1228
10	1685	1348
Gr. Ex. WL	1305	1044

20% Off

GRAPHITE (Black Cooker)

LTR	MRP	OFFER PRICE
3	1346	1076
5	1876	1500
7.5	2256	1805

Special Price

WINNING COMBO

LTR	MRP	OFFER PRICE
3 ltr + Pressure Pan	922	870
5 ltr + Jr Pan without lid	1400	1275
5 ltr Super value	2056	1850

Special Price

AS STOVE

able Burner	MRP	OFFER PRICE
Royal	2399	1750
Cute	1650	1300

3 Ltr Cooker Free & Spl. Price

FAMILY PACK

LTR	MRP	OFFER PRICE
7.5	2252	2180
10	2402	2330
12	2522	2450

30% Off

CURRY 'N' BIRYANI COOKER

LTR	MRP	OFFER PRICE
4 (White)	1540	1078
4 (Black)	2080	1455

ANTHA GRIND FORCE TABLE TOP

	MRP	OFFER PRICE
uicer + Masala Drum ree	4775	3400

Free

www.anantha.info

பூமியைக் காப்பாத்துங்க ப்ளீஸ்ஸ்ஸ்



அமெரிக்காவில் வீணாகும் பொருள்களும் அவற்றின் விளைவுகளும் :

★ நான்கில் ஒரு பங்கு அமெரிக்கர்கள் தங்கள் வீடுகளில் ஒரு மாதத்தில் உபயோகப்படுத்தும் பிளாஸ்டிக் பைகளில் பத்துப் பைகளைக் குறைத்தால் ஓர் ஆண்டில் 25,00,000 பைகளைக் குறைக்கலாம்.

★ அமெரிக்கர்கள் ஒருநாளில் 30,00,000 காலன் பெயிண்ட் உபயோகிக்கிறார்கள். நான்கு மைல் நீளம், ஒரு மைல் அகலம் உள்ள ஓர் ஏரியை 20 அடி ஆழத்துக்கு நிரப்ப இது போதுமானது.

★ ஓர் ஆண்டில் 20,00,000 பேர் ஒரு முறை பயன்படுத்தும் (டிஸ்போஸபிள்) பாட்டரிகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

★ நெட்டியால் ஆன கோப்பைகளை (styrafoam cups) ஒவ்வொரு ஆண்டும் பூமியை 436 முறை சுற்றும் அளவிற்கு உற்பத்தி செய்கின்றனர்.

★ ஒவ்வொரு வாரமும் ஞாயிற்றுக் கிழமை செய்தித்தாள்களைத் தயாரிக்க, அமெரிக்காவில் மட்டும் 5,00,000 மரங்களை வெட்ட வேண்டிய நிலைமை.

★ குழந்தைகளுக்கு மாற்றும் துணிகள் (டிஸ்போஸபிள் டயாபர்ஸ்) ஓர் ஆண்டில் 1,80,00,000 பயன்படுத்தப்பட்டு வீசி எறியப்படுகின்றன. இவற்றை நீட்டினால் பூமியிலிருந்து நிலவு வரை ஏழு முறை நீட்டலாம்.

இவையெல்லாவற்றின் மொத்த விளைவால் பூமி மாசுபடுகிறது. இயற்கை மெள்ளச் சுரண்டப்படுகிறது. நோயை விருந்து வைத்து அழைக்கிறோம். வருங்கால சந்ததியினரின் வளமான வாழ்வுக்குக் குழி பறிக்கிறோம்.

என்ன செய்யலாம்?

துணிப்பைகளைப் பயன்படுத்தலாம். அடிக்கடி பச்சோந்தி போல் வீடுகளுக்கும் கட்டடங்களுக்கும் நிறம் மாற்றத் தேவையில்லை. பாட்டரியால் இயங்கும் விளையாட்டுப் பொருள்களைத் தவிர்க்கலாம். பீங்கான் கோப்பைகளை பயன்படுத்தலாம். செய்தித்தாள்களின் பக்கங்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்தால் வெட்டும் மரங்களின் எண்ணிக்கை கட்டுக்குள் அடங்கும். குழந்தைகளுக்கு பருத்தியால் ஆன மாற்றுத் துணிகளையே பயன்படுத்தலாம். இரண்டு வயது முதலே கழிப்பறைக்குச் செல்ல பழக்கலாம்.

ஆதாரம்: '50 simple things you can do to save the earth'-Berkel

தொகுப்பு : **கைலாசம், காரைக்கு**



ஞ்சல்ஸ்®
(Since 1991)
அட்வான்ஸ்ட் கிளினிக் (பி) லிட்
ஹேர், ஸ்கின் & பாடி கேர்
Angels®
(Since 1991)
Advanced Clinic Pvt. Ltd.
HAIR, SKIN & BODY CARE
COSMETIC CLINIC
தேவையற்ற ரோமங்களை நீக்க ND YAG Laser சிகிச்சை
(Ex. UpperLip, Chin, Cheeks, Abdomen, Chest, Ears)
OOD BYE TO BALD HEAD WITHIN 1 HOUR THRU' ILICON SYSTEM (சிலிக்கான் சிஸ்டம்)
HAIR FALL CONTROL & REGROWTH IS POSSIBLE FOR LADIES thru PHOTO LASER THERAPY
உடல் பெருத்த?
Thanks to ANGELS
சிகப்பழகு வேண்டுமா? அணுகுவீர் எங்களிடம்!
Imported Inhibitors
URAI: Veeyar Nilayam, No.171, KK Nagar, Opp. A.R. Hospital. Ph: 0452-4395859, 2583738.
HY: Neptune Towers, No.B-11/1, Thillai Nagar, Trichy - 620018. Ph: 0431-4311569, 2765859
NAI: AA1, 1st Cross St., 3rd Main Road, RVR Towers, 2nd Floor, Annanagar, Chennai - 600 040.
4-26212547 / 26213468, 42176679. Cell: 98400 46599.
BATORE: RR Complex, V.O.C. Road, R.S.Puram. Ph: 0422 - 6547577, 2547889. Cell: 92444 15899
erabad - (040)23222111, 66368999
galore - (080)41153995, 41153996, 09845566799
ngelsgroup.co.in
VIJAY TV
10.30 முதல் 11.00 மணி வரை
Under Doctor's Supervision
*Conditions Apply



வெயில் சக்கை போடு போடும் தமிழ் நாடு போன்ற மாநிலங்களில், நமது சருமத்துக்கு வில்லனே சூரிய ஒளிக் கதிர்கள்தான்.

இயற்கையாகவே நல்ல நிறம் கொண்டவர்கள்கூட, 'சன்டேன்' பாதிப்புக்குள்ளாகி திட்டுத் திட்டதாகக் கறுத்து விடுகிறார்கள். இதற்கு என்ன செய்வது?

தினமும் வீட்டிலிருந்தாலும் வெளியே போனாலும் SPF 30 - 40 வரை கொண்ட தரமான 'சன் ஸ்க்ரீன்' லோஷன் / ஜெல்களைக் கட்டாயம் பயன்படுத்த வேண்டும். சில சமயம் நாம் சமைக்கும்போது அடுப்பிலிருந்து வீசும் அனல்கூட, சருமத்தை வெகுவாக பாதிக்கும் என்பதால், தினமும் இரண்டு வேளை கூட 'சன்க்ரீன்' க்ரீம்களைப் பயன்படுத்துவது நல்லது.

வீட்டை விட்டுக் கிளம்புவதற்கு இருபது நிமிடங்களுக்கு முன் முகம், கை, கால், கழுத்து, முதுகு என வெளியே தெரியும் எல்லா பகுதிகளிலும் 'சன் ஸ்க்ரீன்' லோஷனைப் பூசவும். டூ வீலர் ஓட்டுபவர்கள், காட்டன் ஹேண்ட் க்ளவுஸையும் தொப்பியையும் அணியவும். மற்றவர்கள் குடை, கூலிங்கிளாஸைப் பயன்படுத்தலாம்.



அதே போல வீட்டுக்குள் நுழைந்ததும், முகத்தைக் குளிர்ந்த நீரால் கழுவி, பப்பாளி அல்லது ஆரஞ்சுப் பழச் சாற்றை முகத்தில் தடவி, இருபது நிமிடம் கழித்து, வெறும் நீரால் முகம் கழுவினால் தூசு, கருமை அகலும்.

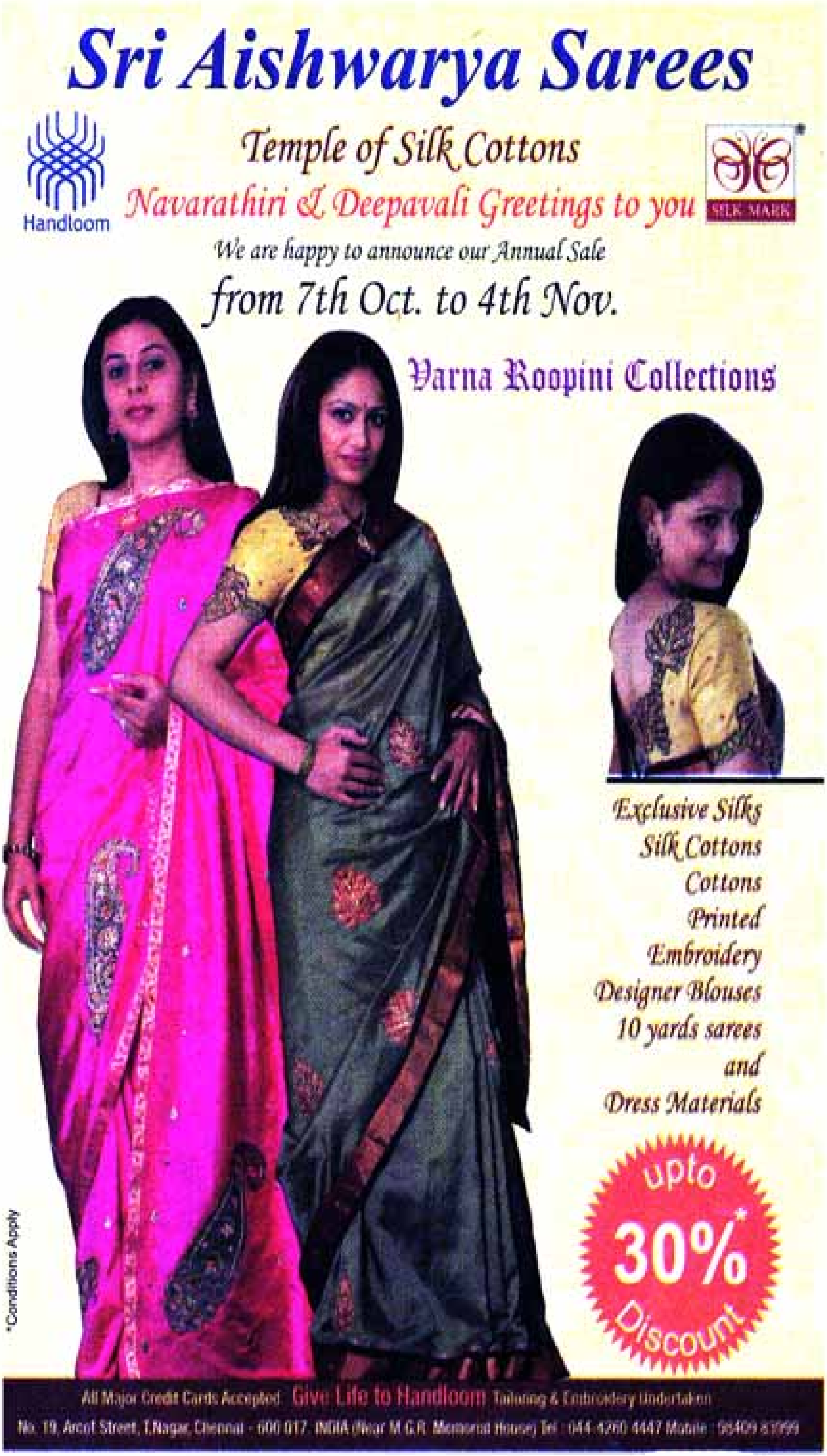
ஏற்கெனவே 'சன்டேன்' பாதிப்புக்குள்ளானவர்கள், மஞ்சள், ஆரஞ்சு, சிவப்பு, பச்சை போன்ற நிறங்களில் உள்ள பழங்களையும் கேரட் சாற்றையும் அடிக்கடி சாப்பிட்டு வர, கருமை அகலும். ஃப்ரெஷ் பழச்சாறுகள் உங்கள் சருமத்தைப் புதுப்பொலிவுடன் வைத்திருக்கும். சர்க்கரை சேர்க்காமல் அருந்துங்கள்.

'சன் டேன்' அகல பியூட்டி பேக்!

தேவை: சந்தனத்தூள் - 50 கிராம், ரோஸ் வாட்டர் - 50 மில்லி, பாதாம் ஆயில், எலுமிச்சைச்சாறு - சில துளிகள்.

செய்முறை : 2 டீஸ்பூன் சந்தனத்தூளில், பத்து சொட்டு ரோஸ் வாட்டர், ஐந்து சொட்டு பாதாம் ஆயில், ஐந்து சொட்டு எலுமிச்சைச்சாறு சேர்த்துக் கலந்து கறுத்துப்போன பாகங்களில் 'பேக் போல போடவும். அரை மணி நேரம் கழித்து, நீக்கிவிட 'பளிச்'மேனி வசீகரிக்கும்.

பிரச்னை: சன் டேன் (sun tan)
ஏஜ் க்ரூப் : எல்லா வயதினரும்
தீர்வு : ஸ்கின் பேக் + பழச்சாறுகள்



Sri Aishwarya Sarees
Handloom
Temple of Silk Cottons
SILK MARK
Navarathiri & Deepavali Greetings to you
We are happy to announce our Annual Sale
from 7th Oct. to 4th Nov.
Varna Roopini Collections
Exclusive Silks
Silk Cottons
Cottons
Printed
Embroidery
Designer Blouses
10 yards sarees
and
Dress Materials
upto 30%* Discount
*Conditions Apply
All Major Credit Cards Accepted Give Life to Handloom Tailoring & Embroidery Undertaken
No. 19, Arcot Street, T.Nagar, Chennai - 600 017. INDIA (Near M.G.R. Memorial House) Tel : 044-4260 4447 Mobile : 98409 81999



பழைமையில் பழைமையின் புகழ் மாறா புதுமை, புதுமையில் எளிமை என பட்டுப் புடைவைகளில் புதுமையைப் புகுத்தி கொண்டேயிருக்கும் **'ஸ்ரீ பாலம் சில்க்ஸ்'** சமீபத்தில் இந்த ஆண்டின் பெருமைமிகு படைப்பாக, பத்து வகையான பட்டுப் புடைவைகளை "Silkline 11" என்ற பெயரில் அமர்க்களமாக அறிமுகப் படுத்தி அசத்தி விட்டது.

சென்னை பார்க் ஷெரட்டன் ஹோட்டலில் புதுமையும் பாரம்பரியமும் இணைந்து நெய்யப்பட்ட பட்டுப் புடைவைகளை இந்தியாவின் டாப் மாடல்கள் அணிந்து பூனை நடை (அட அதாங்க catwalk) மமாக நடந்து வந்தனர். அவர்கள் உடுத்தியிருந்த பட்டுக்கள் தீமாட்டிக்காக (கான்சப்ட் பட்டு, காஷுவல் பட்டு, டிசைனர் பட்டு, முகூர்த்த பட்டு)இருந்து, அந்த இடமே களைகட்டியது. பலோமாவின் அறிமுகத்தில், அனுஷம் குழுவினரின் அசத்தலான நடனத்தில், ரம்மியமான ஒரு மாலை பொழுதை சென்னை மக்களுக்கு தம் அழகான, அலங்கார பட்டுப் புடைவைகளின் அணி வகுப்பால் படைத்த 'ஸ்ரீ பாலம் சில்க்ஸ் சாரீஸ்'க்கு தாராளமாக ஒரு 'ஓ' போடலாம். அழகிய முகலாயப் பாணி பல்லக்கில் 'Show Stopper'ரான லக்ஷ்மிராய் வரவழைக்கப்பட்டார். 'மாடல்கள்' அணிந்து வந்த புடைவைகளைப் பார்த்து பிரமித்த அவர், கஸ்டமராக வும் மாறி, மறுநாள் 'பாலம்' புடைவைகளை அள்ளிக் கொண்டு போனார்.



புதுமை!



"என் மகள் ஜெயஸ்ரீக்கு புடைவைகளில் புதுவிதமாக வடிவம் கொடுப்பதில் எப்போதுமே ஒரு தனி ஆர்வம். இதோ அந்த ஆர்வத்தின் பலனாக அவள் கொண்டு வந்திருக்கும் இந்தப் புதுமைகளுக்கு பட்டுப் புடைவையின் ஆர்வலர்களாகிய நீங்கள் உங்கள் ஆதரவைத் தெரிவிக்க வேண்டும்" என அப்பா நல்லி குப்புசாமி செட்டி, தன் வாழ்த்துரையில் தெரிவிக்க ஒரு பெருத்த கரகோஷம் ஒலித்து புதுமைக்கும், கலைக்கும் என்றைக்குமே தமிழக மங்கையர்களின் பேராதரவு உண்டு என்பதை சொல்லாமல் சொல்லிற்று.



இந்த வருஷ தீபாவளிக்கு வாடிக்கையாளர்கள் தாங்கள் விரும்பும் வண்ணத்தில், விரும்பும் விதத்தில் புடைவைகளை அமைத்துக் கொள்ள 'கல்பவ்ருக்ஷா புடைவைகள்', 'கறுப்பு, வெள்ளையை' பிரதானமாகக் கொண்டு பிரமாதமாக கொண்டு வரப்பட்ட புடைவைகள், 'டாட்டூ' உடம்பில் மட்டுமே டாட்டூஸ் ஓவியம் தீட்டும் இளைய தலைமுறையினருக்காக தயாரிக்கப்பட்டது இது. இதோ இனி நீங்கள் உடுத்தும் புடைவையிலும் கொண்டு வரலாமே டாட்டூஸ் என இளைஞிகளைச் சுண்டியிழுக்கும் வகையில் அமைந்திருக்கும் 'டாட்டூ' புடைவைகள். அலுவலகம் செல்லும் பெண்கள் அணிந்து மகிழ 'கார்பரேட்' புடைவைகள்.

இது மட்டுமா? இன்னும், அஹவாணியா, அந்தரிக்ஷா, த்ரிகாந்திகா, த்ரிஷிகா, சம்கர்ஷனா, வர்ஷிகா என இப்படிப் புதுமையின் அணிவகுப்புகள் எல்லாமே ஆஹா, ஓஹோதான்...

"Silkline 11" காண வந்திருந்த வி.வி.ஐ.பிக்கள், ராசாத்தி அம்மாள், துர்கா ஸ்டாலின், கனிமொழி, பூங்கோதை ஆலடி அருணா, லதா ரஜினிகாந்த், பத்மா சுப்ரமணியம் மற்றும் பிரபல நட்சத்திரங்கள், இப்படி 'ஸ்ரீ பாலம் சில்க்ஸ்'ஸின் பட்டினைப் போலவே வி.வி.ஐ.பிகளையும் பட்டியலிட்டுக் கொண்டே போகலாம்.

- நளினி சம்பத்குமார்

பட்சண டிப்ஸ்!



பஜ்ஜி செய்யும்போது, ஒரு கைப்பிடி பொட்டுக்கடலை மாவை கலந்து செய்தால், பஜ்ஜி நன்கு பூரித்துக் கிளம்பும்.

-இந்திராணி தங்கவேலு, மும்பை-36

தீபாவளிக்கு தேங்காய் எண்ணெயில் பட்சணங்கள் செய்ய முடியாதவர்கள், தாங்கள் பயன்படுத்தும் எண்ணெயோடு சிறிதளவு தேங்காய் எண்ணெயைச் சேர்த்தாலே போதும். பட்சணம் தேங்காய் எண்ணெயில் செய்தது போலவே மணமாய் இருக்கும்.

- ஆர்.ஜெயலெட்சுமி, திருநெல்வேலி

எண்ணெயில் பொரித்த முறுக்கு, மிக்ஸர் போன்றவற்றை ஜல்லிக் கரண்டி, வடிதட்டில் எடுத்து வடித்து விட்டு, பிறகு டிஷ்யூ பேப்பரில் போடவும். எண்ணெய்ப் பசை போனதும் பாலிதீன் கவரில் போட்டு வைத்தால், மிக்ஸரில் நீண்ட நாட்கள் வரை எண்ணெய்க் காரல் வராது. மொறுமொறுப்பும் நீடித்து இருக்கும்.

- சீதா மூர்த்தி, ஒசூர்

எந்த விதமான காரமாக இருந்தாலும், மாவுடன் ஒரு குழிக்கரண்டி அளவு, சுடவைத்த எண்ணெயைக் கலந்து செய்யவும். வெண்ணெய் சேர்க்காமலேயே பட்சணம் உள்ளே மிகவும் சாஃப்ட்டாகவும் வெளியே கரகரப்பாகவும் வாயில் போட்டால் கரையும்படி இருக்கும்.

- அஸ்வினி ஆனந்த், அம்பத்தூர்

சீடை வெடிக்காமல் இருக்க, உருட்டும் போது உருண்டையாக உருட்டாமல், நீளவாக்கில் அல்லது தட்டையாக செய்தால் சீடை வெடிக்காது.

- ஏ.விஜயலட்சுமி சுதாகர், தர்மபுரி

தீபாவளிச் சிறப்பிதழ்

பண்டிகை ஸ்பெஷல்-3

தீபாவளிப் பட்சணங்கள் செய்து முடித்தவுடன், ஸ்வாமி முன் வைத்து எடுத்து வையுங்கள். பட்சணத்தை இறைவனுக்கு அர்ப்பணிக்கும்போது இரட்டிப்புச் சுவை சேர்ந்து விடுவதன் தாத்பர்யம் புரிகிறதல்லவா இப்போது?

- விஜயா சுந்தர்ராஜன், திருவள்ளூர்

''இந்தியில் குழந்தை நட்சத்திரமாக இருந்து, தெற்கே கதாநாயகியாக அறிமுகமாகி, சின்னத் திரையைத் தொடர்ந்து இப்போ அரசியல்வாதியாவும் ஆயிட் டீங்க. கடந்து வந்த பாதையைத் திரும்பிப் பார்க்கிறபோது உங்க மனசுல என்ன தோணுது?''

''ஓ! வாவ்!'' என்று குழந்தை போல் குதூகலித்தபடி ஆரம்பித்தார். என்னோட கடந்த கால வாழ்க்கையில்தான் ரோலர் கோஸ்டர் மாதிரி எத்தனைவிதமான ஏற்ற இறக்கங்கள்! மகிழ்ச்சிகள்; சோகங்கள்; சவால்கள்; சோதனைகள்; சாதனைகள்; 'ரியலி இட்ஸ் வெரி கிரேட்!' இப்படி அப்பப்ப என்னை நானே பாராட்டிக்குவேன்'' என்றபடி சிரித்தார்.

''சினிமா அனுபவம் பற்றிச் சொல்லுங்க...''

''நான் மும்பையில் வளர்ந்தது என்னமோ பதினாலு பதினைஞ்சு வருஷம்தான்; ஆனா சென்னையில் இருபத்து நாலு வருஷமா இருக்கேன். நான் இங்கே வந்தபோது தமிழ்ச் சினிமா உலகம் பத்தி எதுவுமே தெரியாது. தமிழும் தெரியாது; அதுவே மத்தவங்களோட பேசறதுக்கு பெரிய தடையா இருந்தது. ஆனா நல்ல காலம்! நான் நுழைஞ்ச நேரத்துல அதிர்ஷ்டம் என் பக்கம் இருந்தது. அப்போ தமிழ்ல டாப் ஹீரோயின்களா இருந்த நதியா, அம்பிகா, ராதா மூணு பேருமே சினிமாவுல இருந்து ஒதுங்கின நேரம். அந்த இடத்துல என்னை ஃபிட் பண்ணிக்கறது சுலபமா இருந்தது. நதியா நடிச்ச, அடுத்த வீட்டுப் பெண் மாதிரியான இமேஜ் கொண்ட கேரக்டர்ஸ், ராதா மாதிரியான கிளாமர் ரோல்ஸ், அம்பிகா மாதிரியான ஹெவி ரோல்ஸ் என எல்லாவிதமாகவும் என்னை நடிக்கக் கூப்பிட்டாங்க. அதனால 'மடமட'ன்னு நிறைய படங்கள் வந்தது.

அந்தக் காலத்துல படத்துக்குத்தான் பி.ஆர்.ஓ. இருப்பாங்க. இத்தனை வருஷத்துல எனக்கு ஒரு மேனேஜரோ, பி.ஆர்.ஓ.வோ இருந்தது கிடையாது. என்னை யாராவது ஏதாவது கேட்டால், ''எனக்கு ஒண்ணும் தெரியாது; மம்மியைக் கேளுங்க''ன்னு நான் சொன்னதே கிடையாது. நான் ஆரம்பத்துல இருந்தே ரொம்ப இன்டிபெண்டென்ட்.''

''தமிழ்ப் படங்கள் அதிகம் பண்ணினாலும் 'சின்னத்தம்பி'க்கு அப்புறம்தானே ஒரு பெரிய ஸ்டார் அந்தஸ்து கிடைச்சது?''

''அதற்கு முன்பே 'மைக்கேல் மதன காமராஜன்', 'வருஷம் 16', 'மை டியர் மார்த்தாண்டன்'னு நல்ல படங்கள் பண்ணியிருக்கேன். ஆனால், 'சின்னத்தம்பி' படம் என்னை அப்படியே விர்ருன்னு உயரத் துல தூக்கிக்கிட்டுப் போயிடுச்சு'' என்றபோது அவரது முகத்தில் பெருமிதம் தெரிந்தது.

''அப்ப தமிழும் சரளமாத் தெரியாது. கிளைமாக்ஸ்ல வர்ற பாட்டு நல்லா வரணும்னு அந்தப் பாட்டு எடுக்கறதுக்கு முந்தைய நாள், விட்னி ஹூஸ்டன் பண்ணின ஒரு பாட் டோட வீடியோவைத் திருப்பித் திருப்பிப் போட்டுப் பார்த் தேன். அவங்க பாடும்போது கழுத்து நரம்பெல்லாம்

எஸ்.சந்திரமௌலி



ஏவி.எம் ஸ்டூடியோவில் 'மானாட மயிலாட' 300 வது நிகழ்ச்சியின் படப்பிடிப்புக்காக மேக்-அப் அறையில் சிகை அலங்காரம் செய்து கொண்டிருந்தார் குஷ்பு. அழகான குஷிப்பூவாக அவர் தந்த பேட்டி இதோ...

"என் மணவாழ்க்கையின் மகிழ்ச்சி ரகசியம்!"

-மனம் திறக்கிறார் குஷ்பு

தெரியும்; அதனாலத்தான் என்னால க்ளைமாக்ஸ்ல நல்லா நடிக்க முடிஞ்சது.

'சின்னத் தம்பி' ரிலீஸ் ஆன சமயம், ஊரு முழுக்க 'சின்னத் தம்பி' பேச்சுதான். அந்தப் படத்தோட சூப்பர் டூப்பர் வெற்றிக்குக் காரணம், படத்தோட கதையும், ஸ்க்ரிப்ட்டும்தான். எனக்குப் பதிலா, வேறு யார் நடிச்சிருந்தாலும், அவங்களுக்கும் பேரும், புகழும் நிச்சயமா கிடைச்சிருக்கும்.

"ஏண்டா சினிமாவுக்கு வந்தோம்னு எப்போதாவது நினைச்சதுண்டா?"

"இதுவரைக்கும் அப்படி நினைச்சதில்லை. 'சின்னத் தம்பி' படம் வந்ததும், ஏராளமான லவ் லெட்டர்ஸ் வரும்; ஒரு சிலர் ரத்தத்துல லவ் லெட்டர் எழுதுவாங்க. ஒரு அம்மா, "சின்ன வயசுல தொலைஞ்சு போன எங்களோட பொண்ணுதான் நீ"ன்னு சொல்லிக்கிட்டு வந்துட்டாங்க. மூணு தம்பிகளோட பிறந்த நான் எங்க அம்மாவுக்கு ஒரே பொண்ணு. அம்மா பயந்து, "சினிமாவே உனக்கு வேணாம்! உன்னோட சேஃப்டிதான் எங்களுக்கு முக்கியம்"னு அழ ஆரம்பிச்சிட்டாங்க. மொபைல் போன் இல்லாத அந்தக் காலத்தில நினைச்சப்ப உடனே பேச கூட முடியாதே! ஷூட்டிங்குக்குப் போயிட்டு, வீட்டுக்கு வர கொஞ்சம் லேட்டானாலும் அம்மா ரொம்பப் பயப்படுவாங்க! பாவம்! என்னோட பேருக்கும், புகழுக்கும் என் அம்மா கலைங்கிற விலை தர வேண்டியிருந்தது



"கஷ்டமான காலத்தில் அதை சமாளிக்கும் தைரியம் எப்படி வந்தது?"

"நம்மளோட எந்தப் பிரச்னையானாலும் அதை நாமதானே தீர்த்துக்கணும். அதனால சிரித்த முகத்தோட எல்லாப் பிரச்னைகளையும் சந்திக்க நான் கத்துக்கிட்டேன். என் பெரிய ப்ளஸ் பாயிண்டே என்னோட பாசிடிவ் மனப்பான்மைதான். ஒரு நல்லது நடந்தால் சந்தோஷப்படுவேன். ஆனால் ஒரு கெட்டது நடந்தா சரி என்ன

'எனக்கு ஒண்ணு கிடையாது. நா

தீர்வுன்னு பார்க்கலாம்னு யோசிப்பேன். தீர்க்கவே முடியாதா? என்ன விளைவு வந்தாலும் பார்த்துக்கலாம்னு என் மனசுக்கு நானே தைரியம் சொல்லிக்குவேன்.

"உங்களோட மிகப் பெரிய சொத்துன்னு நீங்க எதை நினைக்கறீங்க?"

"இத்தனை வருஷம் சினிமாவுல இருந்தது நான் சம்பாதிச்சது நிறைய ஃப்ரெண்ட்ஸ்தான். நான் யாரைப் பத்தியும் வம்பு பேசமாட்டேன். என்னோட அடிப்படையான குணம் அது. அதனால யாருமே என்னைப் பத்தி தப்பாவும் பேச மாட்டாங்க."

"நீங்க நல்ல மருமகளா?"

"வீட்டைப் பொறுத்தவரைக்கும் என்னோடது எப்பவுமே ஒன் வே டிராஃபிக் இல்லை; கிவ் அண்டு டேக் பாலிஸிதான். விட்டுக் கொடுக்கறதுதான் நல்ல உறவுகளுக்கு அஸ்திவாரம். பிறந்த வீட்டுலயும் சரி; புகுந்த வீட்டுலயும் சரி; ரொம்ப நெருக்கமான குடும்பம்; நானும் என் தம்பிகளும் நிறைய சண்டை போட்டுக்குவோம்; பேசாமல் கூட இருந்திருக்கோம்; ஆனா பாசத்துக்குக் குறைவிருக்காது; புகுந்த வீட்டுலேயும் எனக்கு எல்லாரோடயும் நல்ல உறவுதான். பணம், பாபுலாரிட்டி எல்லாம் போனாக் கூட பெரிசா கவலைப்பட மாட்டேன். ஆனா உறவுகள் எனக்கு ரொம்ப முக்கியம். அதுக்காக நான் ஒரு படி மேலே போய் எதையும் விட்டுக் கொடுக்கத் தயாரா இருப்பேன்.

லேட் நைட் வீட்டுக்கு வரும் பழக்கம் எனக்குக் கிடையாது. கல்யாணத்துக்குப் பிறகு நானும், சுந்தரும் ஒருவரை ஒருவர் ரொம்ப நல்லா புரிஞ்சுக்கிட்டு வாழறோம். குடும்பத்தோட ஷாப்பிங், சினிமான்னு நேரத்தைச் செலவழிக்கிறது எங்க ரெண்டு பேருக்குமே ரொம்பப் பிடிச்ச விஷயம். என் வேலை மட்டுமல்ல. சுந்தருக்கும் எல்லா விஷயங்களையும் நான்தான் பார்த்துச் செய்யணும். அவரோட ஷூ சைஸ் என்னன்னு அவர்கிட்டே போய்க் கேளுங்க; 'எனக்குத் தெரியாது; குஷ்புவைக் கேளுங்க'ன்னு சொல்வாரு."

"உங்களோட மணவாழ்க்கையின் ரகசியம் என்ன?"

"நான் யாரிடமாவது அன்பு காட்டினால், அது எதையும் எதிர்பார்க்காத, கலப்படமில்லாத தீவிரமான அன்பா இருக்கும். அதே போலத்தான் சுந்தரும்... மனைவி, குழந்தைகளிடம் அதீத பாசம் வைத்திருக்கிறார். எங்களிடம் ஒளிவு மறைவே கிடையாதுங்கிறதால, நண்பர்களைப் போல எல்லாத்தையும் பகிர்ந்து கொள்கிறோம். இரண்டு பேருமே பேஸிக்கலாவே, உற்சாக டைப்புங்கிறதால எதுக்கும் டென்ஷனாறதில்லே! இது போதாதா, எங்க மணவாழ்க்கை மகிழ்ச்சியா இருக்கறதுக்கு!"

"குழந்தைகளை வளர்க்க சரியான அணுகுமுறை எது?"

"குழந்தைகள்கிட்டே எதையும் மறைக்காமல் உண்மையா நடந்துக்கறதுதான். அவர்கள் தப்பு செய்கிற சின்னக் குழந்தை தானேன்னு செல்லம் கொடுத்து கெடுக்கக் கூடாது. அது ஏன் தப்பு, எது சரின்னு எடுத்துச் சொல்லத் தவறக் கூடாது. ஆனால் சொல்வதை மென்மையாக அதே சமயம் அழுத்தமாகப் புரியும்படி சொல்லணும்." என்றபோது மடியில் இருந்த ஃபோன் செல்லமாய்ச் சிணுங்கியது. "ஹாய் ஹோம்வொர்க் முடிச்சிட்டியா? ஓ.கே. அம்மா வந்துடுவேனாம். சமர்த்தா இருப்பியாம்" என்று கொஞ்சியபடி செல்லை அணைத்தார்.

"வழக்கமா சினிமா மார்க்கெட் அவுட் ஆனாதான் டீ.வி.க்கு வருவாங்க. நீங்க சினிமாவுல இருந்துக்கிட்டே ஏன் டீ.வி.க்கு வந்தீங்க?"

"எங்கக் கல்யாணம் நடந்த அடுத்த வருடமே எனக்கு முதல் குழந்தை. அந்தச் சமயத்துல சுந்தர்தான், 'சின்ன வயசுல இருந்து நடிச்சிக்கிட்டு இருக்கற உனக்கு, வீட்டுலயே உட்கார்ந்திருக்கறது ரொம்பக் கஷ்டமா இருக்கும். அதனால

...தரியாது; மம்மியைக் கேளுங்க'ன்னு நான் சொன்னதே ...ரம்பத்துல இருந்தே ரொம்ப இன்டிபெண்டென்ட்.

உனக்கு எது பிடிச்சிருக்கோ, அதைச் செய்னு'' சொன்னார். அப்போதான் என்னை 'ஜாக்பாட்' ஷோ நடத்தவும், 'மருமகள்' சீரியல்ல நடிக்கவும் கூப்பிட் டாங்க. பத்து மாசக் குழந்தையைக் கவனிச்சுக்கிட்டு, ஷூட்டிங்கிற்கும் போகிற மாதிரி சில கண்டிஷன்களுடன் நடிக்க ஒத்துக்கிட்டேன். அதுக்கப்புறமும் சினிமாவுல அப்பப்போ நடிச்சேன். இப்போது கூட ஒரு படம் பண்றேன்.''

''அடுத்து என்ன பிளான்?''

''படங்கள், சீரியல்கள் தயாரிப்பேன். நடிப்பேனா என்று இப்போ உறுதியா சொல்ல முடியலை. அஞ்சு வருஷத்துல பாலிடிக்ஸ்ல ஆக்டிவா ஈடுபடுவேன்.''

''பாலிடிக்ஸ்ல ஆர்வம் எப்படி?''

''என் மீது ஏகப்பட்ட வழக்குகள் போடப்பட்டபோது, அதை எல்லாம் தைரியமாக சந்திக்கிற மனோதைரியமும், பண வசதியும், குடும்ப சப்போர்ட்டும் எனக்குக் கிடைச்சது. ஆனால் சமூகத்துல இருக்கற எல்லாப் பெண்களுக்கும் இது போல அமையாது. இந்தச் சமூகமும், சட்டமும் கூட பெண்கள் விஷயத்தில் ஒருதலை பட்சமாத்தான் இருக்கு. பாலியல் வழக்கில் சிக்கிக் கொள்ளும் பெண்கள் மீது வழக்குப் போட்டு அவமானப்படுத்தறாங்க. ஆனா அதே தப்பை செய்யற ஆண்களுக்கு என்ன தண்டனை கிடைக்குது?

ஒரு பாலியல் பலாத்காரம் என்றால் அந்தக் கொடுமையைச் செய்யும் ஆணைத்தானே தூக்குல போடணும்? ஆனால் அதனால பாதிக்கப்படுகிற பெண்தானே தற்கொலை செஞ்சுக்கறா?

இதையெல்லாம் பார்க்கிறபோது, அரசியல் மூலமா இவங்களுக்கு நம்மால ஏதாவது செய்ய முடியும்னு நினைச்சுத்தான் அரசியலுக்கு வந்தேன்.

''கட்சியில பதவி வேண்டும்; தேர்தல்ல நின்னு ஜெயிக்கணும். இதெல்லாம் எனக்கு இரண்டாம்பட்சம். நான் மக்களுக்கு, குறிப்பா பெண்கள் மத்தியில ஒரு விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்தணும்னுதான் அரசியல்ல இருக்கேன். நிச்சயம் கட்சிப் பிரசாரம் செய்வேன், தேர்தல்ல நிற்பேனான்னு தெரியாது.''

* மகள்களுடன் குஷ்பு...



படம்: ஜி.வெங்கட்ராம்

சுந்தருக்கு எல்லா விஷயங்களையும் நான்தான் பார்த்துச் செய்யணும். அவரோட ஷூ சைஸ் என்னன்னு அவர்கிட்டே போய்க் கேளுங்க; 'எனக்குத் தெரியாது; குஷ்புவைக் கேளுங்க'ன்னு சொல்வாரு.

படங்கள் : ஸ்ரீஹரி



VISVARUPA
LUXURIOUS RESIDENTIAL APARTMENTS
at
No.21, Veereswaram West Street,
Amma Mandapam Road,
SRIRANGAM, TRICHY
Premium specification
Vastu Compliant,
Hydro pneumatic pumping,
Land scaped Garden
Covered car park
Children Play Area
Auto start genset,
Fitness Gym...
Welcome on Sundays between 10 am to 2 pm
Visvambara
Housing & Promoters LLP
B1/1, 1st Cross, N.E.E., Thillainagar, Trichy - 18.
info@visvambara.in
visvambara@visvambara.in
+91 97501 14441, +91 97503 14441,
+91 431 2761516



கஸ்தூரியின் பாரம்பரியமிக்க தரம் என்றென்றும் நிரந்தரம்
கஸ்தூரி கைத்தறி சேலைகள்
கோவை காட்டன்
சில்க் காட்டன்
பத்திக் பிரிண்ட்
செட்டிநாடு காட்டன்
சுடிதார் மெட்டீரியல்
பொள்ளாச்சி காட்டன்
கோரா சில்க்
பாலி காட்டன்
காஞ்சி காட்டன்
வேஷ்டிகள்
வியாபார விசாரணைகள் வரவேற்கப் படுகின்றன
Mfrs :
P.K.C.Paramasiven
Since : 1959
Sri Kasthuri & Company
45 / 163, S.S.Kovil Street, Pollachi - 642 001.
Ph : Off : (04259) 227695, 228106 Cell : 98435 64569

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு -ஓர் 'இனிப்பான' செய்தி!



ஒரு நீரிழிவு நோயாளியின் உடலில் உள்ள இரத்தத்தில், சர்க்கரையின் அளவு என்ன என்று அறிய இதுவரை இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கண்டறிந்தோம். மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்ட சில வயதான நோயாளிகளுக்கு ஒரே நாளில் நான்கு அல்லது ஐந்துமுறை கூட இந்த இரத்தப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டி உள்ளது. இனி நீரிழிவு நோயாளிகள் தங்கள் வீட்டிலிருந்தபடியே, தாங்களாகவே வலியற்ற முறையில் இந்தப் பரிசோதனையைச் செய்து கொள்ள முடியும்.

இண்டக்ரிடி அப்ளிகேஷன்ஸ் (Integirty Applications) என்று 'இஸ்ரேல்' நாட்டில் உள்ள ஒரு நிறுவனம், நம் உடலில் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைத் துல்லியமாக அறிய, 'க்ளுகோ ட்ராக்' (Gluco Track) என்ற க்ளுகோ மீட்டரை, பல ஆண்டுகள் ஆராய்ச்சிக்குப் பிறகு வெற்றிகரமாக தயாரித்துள்ளது. இந்த க்ளுக்கோ மீட்டருடன் 'இயர் ஃபோன்' போன்ற ஒரு சிறிய கருவி இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தக் க்ளிப்பை நம் காதில் பொருத்திக்கொண்டால், நம் உடலில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை நாமே க்ளுகோ மீட்டர் மூலம் துல்லியமாக அறியலாம். ஒரே சமயத்தில் மூன்று பேர் பொருத்திக் கொள்ளும் வசதியும் இதில் உள்ளது.

ஐரோப்பிய நாடுகளில் இந்த ஆண்டு இறுதியில், மார்க்கெட்டில் புழங்க உள்ள இந்த 'க்ளுகோ மீட்டரு'க்கு இப்பொழுதே ஏகப்பட்ட கிராக்கி. ஆயிரக்கணக்கில் இதை வாங்க ஆர்டர்கள் வந்து குவிந்தவண்ணம் உள்ளன. இந்தியாவில், வரும் ஆண்டு இந்தக் கருவி விற்பனைக்கு வரும் என எதிர்பார்க்கலாம்.

ஆதாரம்: இணையதளம் (CERS)

- ஆர். பாண்டுரங்கன், அகமதாபாத்



''என்னது வெடி சத்தம் கேட்டு உங்க அப்பா மயங்கி விழுந்துட்டாரா?''

''ஆமாடா... அவர் வாங்கி வந்த வெடியிலே அது ஒண்ணுதான் வெடிச்சது...''

- காந்தன், சென்னை

புரட்டாசி ஸ்பெஷல்!

முக்தி தரும் ஏழு க்ஷேத்திரங்கள்



மதுரா: டெல்லியிலிருந்து ஆக்ரா போகும் ரயில் பாதையில் மதுரா உள்ளது. இங்கு மூலவர் பாலகிருஷ்ணன் நின்ற திருக்கோலத்தில் காட்சி தருகிறார். தாயார் சத்தியபாமா நாச்சியார். இங்குள்ளது கோவர்த்தன தீர்த்தம். இது ஸ்ரீ கிருஷ்ணரின் அவதார ஸ்தலம். இங்கு மதுராநாத் ஜீ, துவாரகநாத் ஜீ என்ற இரண்டு ஆலயங்கள் இருக்கின்றன. இந்த க்ஷேத்திரத்தை பற்றி ஆழ்வார்கள் ஐம்பது பாசுரங்களைப் பாடியுள்ளனர். முக்தி தரும் திவ்யஸ்தலமாக இது கருதப்படுகிறது.

மாயா: (ஹரித்துவார்) இந்த க்ஷேத்திரம் வடநாட்டில் உள்ளது. இங்கு பெருமாள், பரதனாகக் காட்சி கொடுத்த ஸ்தலம். தாயார் ஆதிலக்ஷ்மி. ஸ்ரீஹரியைக் கோயில் கொண்டுள்ள பூமிக்கு துவாரமாக அமைந்திருப்பதால் ஹரித்வார் என்ற பெயர் ஏற்பட்டது. இங்கு கங்கை ஆற்றில் இரவு நேரத்தில் இலையில் நெய் விளக்கேற்றி ஆற்றில் விடுவது பார்க்க கண்கொள்ளாக் காட்சியாக இருக்கும்.

அயோத்யா: இந்தத் திவ்ய ஸ்தலம், ராம ஜன்ம பூமியாகும். சரயூ நதிக்கருகில் தென்னிந்தியப் பாணியில் கட்டப்பட்ட அம்மாஜி மந்திர் கோயில் உள்ளது. மூலவர் ஸ்ரீராமன். தாயார் சீதாப்பிராட்டி.

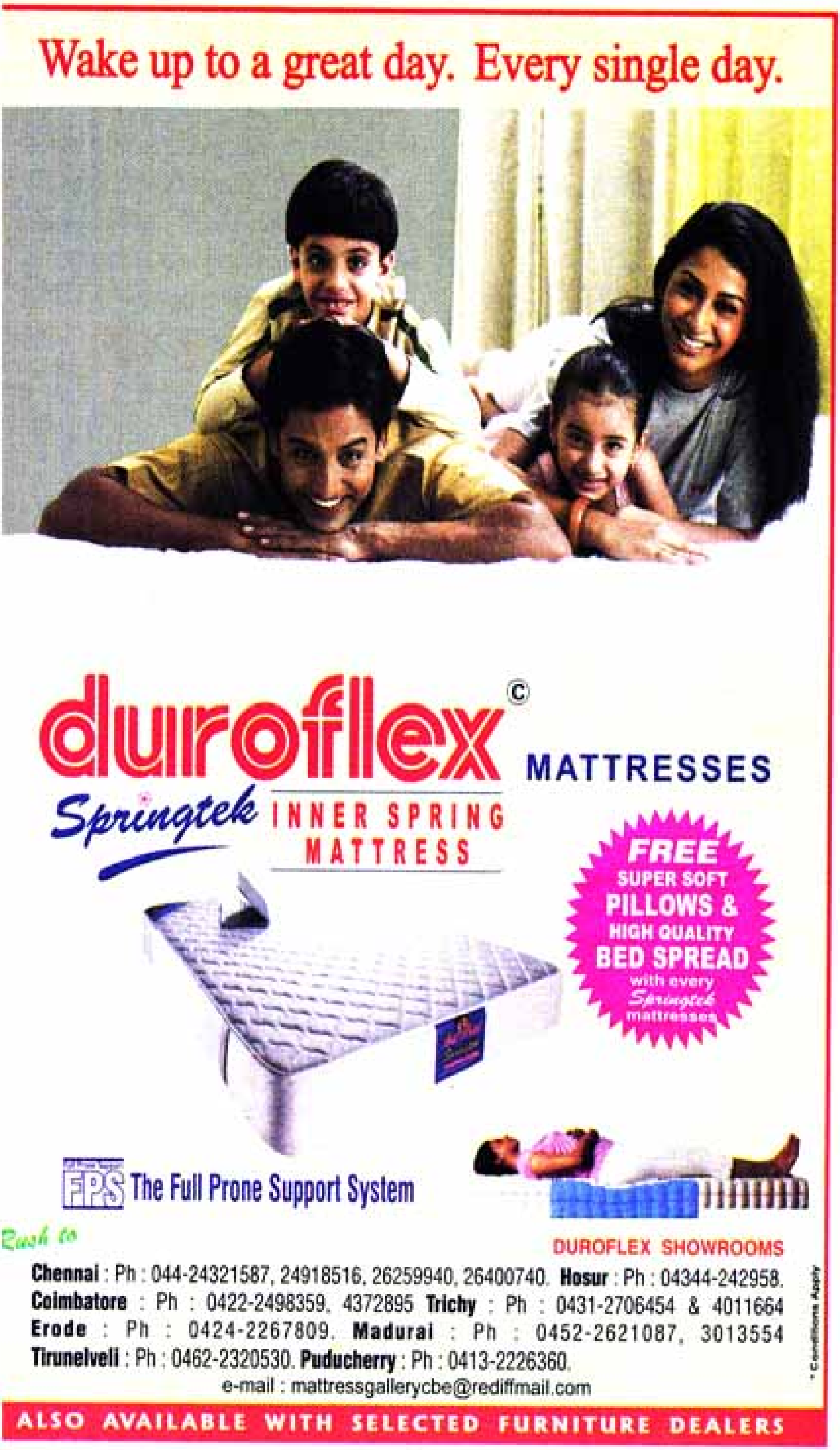
அவந்திகா: அவந்திகா என்ற இந்தப் புராணஸ்தலம், உஜ்ஜயினி என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த நகரம் டில்லி- மும்பை மார்க்கத்தில் உள்ளது. இங்கு சாந்தீபினி ஆஸ்ரமம் உள்ளது. கிருஷ்ணரும், குசேலரும் குருகுலவாசம் செய்த ஸ்தலமாகும்.

காசி: இந்தப் புராண ஸ்தலம் சென்னை -வாரணாசி ரயில் மார்க்கத்திலுள்ளது. இங்கு கேசவன் நின்ற திருக்கோலத்தில் காட்சி தருகிறார். தாயார் லக்ஷ்மி என்னும் திருநாமம் கொண்டவள். இங்கு மரணமடைபவர்கள் மோக்ஷமடைகிறார்கள் என்பது ஐதிகம். இங்கு ஓடும் கங்கையில் நீராடுவதால் பாவங்கள், தொலைவதாக பக்தர்களின் நம்பிக்கை.

காஞ்சி: தெற்கே உள்ள நகரங்களில் காஞ்சி மட்டுமே முக்தி தரும் ஏழு க்ஷேத்திரங்களில் ஒன்றாகக் கூறப்படுகிறது. மூலவர் வரதராஜன். தாயார் பெருந்தேவி யாவார். இங்கு நடைபெறும் பெருமாளின் கருடசேவை மிகப் பிரசித்தி பெற்றது.

திருத்துவாரகை: இங்கு மொத்தம் ஐந்து துவாரகைகள் உள்ளன என்பதால் பஞ்ச துவாரகை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இது மோக்ஷத்திற்கு துவாரமாக இருப்பதால் துவாரகை என்ற பெயர் ஏற்பட்டது. இங்கு மூலவர் சங்கு சக்ரதாரியாக, துவாரக்நாத்ஜீயாக சேவை சாதிக்கிறார். துவாரகையிலிருந்து நான்கு கிலோ மீட்டர் தொலைவில் ருக்மிணிபிராட்டியின் தனிக்கோயில் உள்ளது.

- பிரேமா சேஷாத்ரி,
பெங்களூர்-78


Wake up to a great day. Every single day.
duroflex©
MATTRESSES
Springtek
INNER SPRING MATTRESS
FREE
SUPER SOFT
PILLOWS &
HIGH QUALITY
BED SPREAD
with every
Springtek
mattresses
FPS The Full Prone Support System
Rush to
DUROFLEX SHOWROOMS
Chennai : Ph : 044-24321587, 24918516, 26259940, 26400740. Hosur : Ph : 04344-242958.
Coimbatore : Ph : 0422-2498359, 4372895 Trichy : Ph : 0431-2706454 & 4011664
Erode : Ph : 0424-2267809. Madurai : Ph : 0452-2621087, 3013554
Tirunelveli : Ph : 0462-2320530. Puducherry : Ph : 0413-2226360.
e-mail : mattressgallerycbe@rediffmail.com
* Conditions Apply
ALSO AVAILABLE WITH SELECTED FURNITURE DEALERS



குக்கரி க்வீன்!

குக்கரி தர்பாரில் கலந்துக் கொள்ள சமையல் ராணிகளை அழைக்கிறோம். ஒரிஜினல் சமையல் குறிப்புகளைத் தெளிவாக எழுதி, கீழே உள்ள கூப்பனையும் நிரப்பி அனுப்புங்க. தேர்ந்தெடுக்கப்படும் ஐந்து ரெசிபிகளுக்கு தலா ரூ. 300/- பரிசு!

குக்கரி க்வீன் சமையல் போட்டி (அக்டோபர்)

கர்ப்பகால உணவு!

பெயர்:...

முகவரி:...

....

....

கடைசித் தேதி: **25.10.2010**

இந்த இதழில் 'ஆஹா 50!' என்ற தலைப்பில் இடம் பெற்றுள்ள டிப்ஸ்களைப் படியுங்கள். மிகச் சிறந்த ஒரே ஒரு குறிப்பைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுதி அனுப்புங்கள். உங்கள் தேர்வும், ஆசிரியர் குழுவின் தேர்வும் பொருந்தினால் குலுக்கல் முறையில் ரூ.150/- பரிசு! தேர்ந்தெடுப்பவருக்கு மட்டுமல்ல. அந்தக் குறிப்பை எழுதியவருக்கும் ரூ.150/- பரிசு! 'அக்டோபர் ஆஹா பரிசு' என்று மறக்காமல் குறிப்பிட்டு பக்க எண், வாசகி பெயருடன் அஞ்சல் அட்டையில் மட்டுமே எழுதி அனுப்புங்கள்.

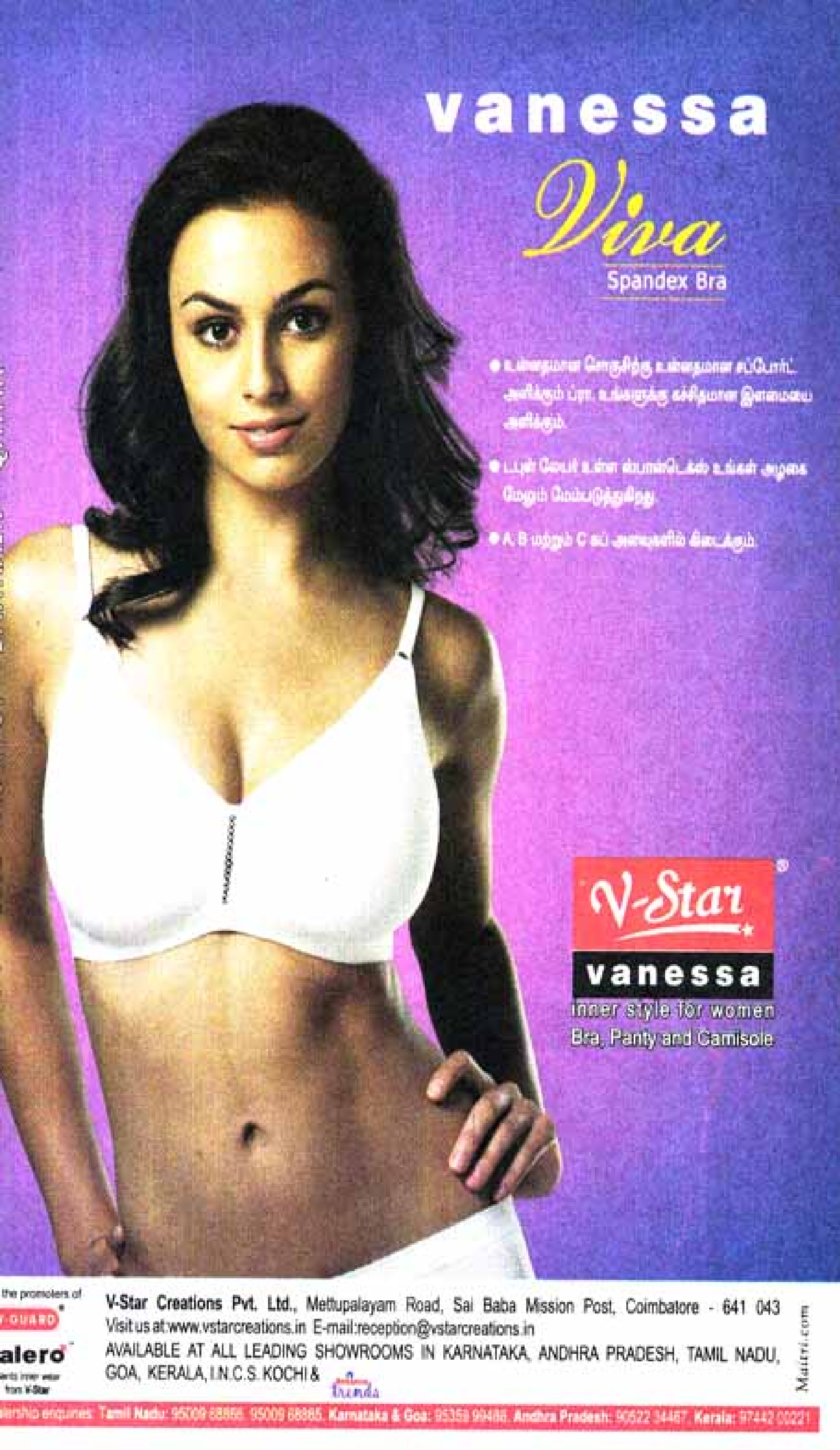
கடைசித் தேதி: **15.10.2010**



ஆஹா பரிசு!

அடிச்சாங்க பரிசு!

செப்டெம்பர் (2010) ஆஹா பரிசுப் போட்டியில், "இப்பொழுது வரும் ஐந்து ரூபாய் நாணயம் ஐம்பது காசு நாணயம் போல் மெல்லியதாக இருக்கிறது. இதனால் வயதானவர்கள் மிகவும் சிரமப்படுகிறார்கள். காசின் அளவைப் பெரிதாக்கலாம். அல்லது எழுத்தாவது சரியாகத் தெரியும்படி அச்சடிக்கலாம். செய்யுமா வங்கி நிர்வாகம்?" என்ற குறிப்பை எழுதி ரூ.150/- பரிசு பெறுகிறார் பிரேமா சாந்தாராம், சென்னை. அதே டிப்ஸை தேர்வு செய்த பல வாசகியரில் குலுக்கல் முறையில் ரூ.150 பரிசு பெறுகிறார் எம். நர்மதாபாய், பெங்களூரு - 13.


vanessa
Viva
Spandex Bra
A, B மற்றும் C கப் அளவுகளில் கிடைக்கும்.
V-Star
vanessa
inner style for women
Bra, Panty and Camisole
the promoters of
V-GUARD
V-Star Creations Pvt. Ltd., Mettupalayam Road, Sai Baba Mission Post, Coimbatore - 641 043
Visit us at:www.vstarcreations.in E-mail:reception@vstarcreations.in
AVAILABLE AT ALL LEADING SHOWROOMS IN KARNATAKA, ANDHRA PRADESH, TAMIL NADU, GOA, KERALA, I.N.C.S. KOCHI &
Tamil Nadu: 95009 68866, 95009 68865, Karnataka & Goa: 95359 99466, Andhra Pradesh: 90522 34467, Kerala: 97442 00221
Maitri.com

பட்சண டிப்ஸ்!



குலோப்ஜாமூன் செய்யும்போது சர்க்கரைப் பாகிலேயே அதிக நேரம் ஊறினால் உடைந்து விடும். ஜாமூன் ஓரளவு ஊறியதும் வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துப் பரிமாறும் போது பாகு சேர்த்துப் பரிமாறலாம்.

-கே.வி.ஸ்ரீனிவாசன், திருச்சி-13

உப்புப் பட்சணங்கள் செய்யும்போது உப்பைத் தண்ணீரில் போட்டு நன்றாகக் கரைத்து, அந்தத் தண்ணீரை மேலாக விடவும். உப்பை அப்படியே மாவில் போட்டுப் பிசைந்தால், எண் ணெயில் போட்டதும், நான்கு பக்கமும் வெடித்துச் சிதறி விடும்.

- ஜெயா சம்பத், இராஜபாளையம்

நல்ல மொறுமொறு வென வர வேண்டிய ஸ்வீட், மெத்தென்று வந்தால் வாணலியில் நெய் விட்டுக் கிளறி, ஒரு கைப்பிடி சோள மாவு, அரிசி மாவு சேர்க்கவும். மொறுமொறு வென ஆகிவிடும். கடினமாக வந்தால் நெய் மட்டும் விட்டுக் கிளறி இறக்கினால் ஸாஃப்டாகி விடும்.

- அஸ்வினி ஆனந்த், அம்பத்தூர்

தீபாவளி லேகியம்

சுக்கு- 50 கிராம், சித்தரத்தை, கண்டந் திப்பிலி, அரிசி திப்பிலி - தலா 25 கிராம், வெல்லம் - 250 கிராம், நெய்- 50 கிராம், இஞ்சி - 1 துண்டு, ஓமம் - 10

செய்முறை:

நெய், வெல்லம் தவிர மற்ற பொருள்களை வாணலியில் வறுத்து வெயிலில் காயவைத்து, மிக்ஸியில் நைஸாகப் பொடி த்துக் கொள்ளவும். வெல்லத்தில் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து, பொடித்த வற்றைச் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறி நெய்யைச் சேர்த்து, சுருண்டு வரும் போது இறக்கவும். சாப் பிடும் முன், வெறும் வயிற்றில் இந்த லேகியத் தைச் சாப்பிடு வது மரபு.

- வெ.இராதாகிருஷ்ணன், தஞ்சாவூர்

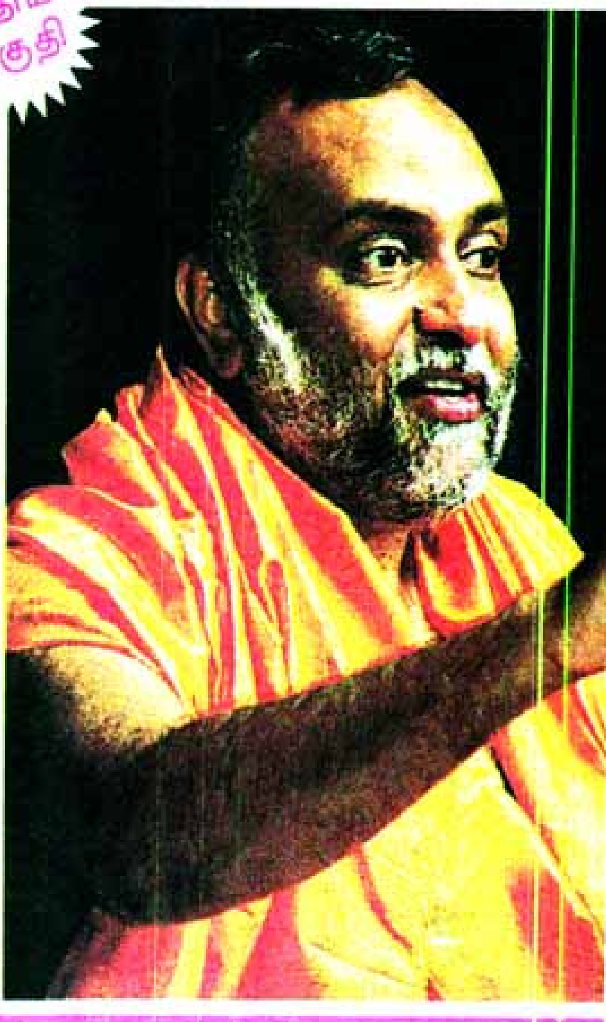


தீபாவளிக்கு உறவினர்கள், நண்பர்களுக்கு பெரும்பாலும் ஸ்வீட்டையே பரிசளிப்போம். எல்லார் வீட்டிலும் இனிப்பு அதிகமாக இருக்கும். இதைத் தவிர்க்க, பழங்கள், உலர் பழங்கள், பருப்பு வகை களைப் பரிசாகக் கொடுக்கலாம்.

- சுல்தானா, கீழக்கரை

இந்தத் தொடரின் முக்கிய நோக்கமே உறவுகளை மேம்படுத்துவதுதான். இந்த அழகான முயற்சியின் முதல் கட்டமாக, ஒருவர் தன்னுடன் கூடிய உறவை அல்லது தன்னுடைய வாழ்க்கையை எப்படி வளப்படுத்திக் கொள்வது என்று பார்ப்பது முக்கியமில்லையா? சுய அமைதிக்கு வழிவகுக்கும் சுவாமி சுகபோதானந்தா விளக்கங்கள் இந்த இதழில், உங்களுக்காக...

புதிய பகுதி



ஒருநாள் முழுவதும் கூட வேலை செய்து விடலாம். ஆனால், தனிமையில் இனிமை காண்பது என்பது பல பேருக்கு ஒரு சங்கடமான சவால்தான். தனிமையில் அமர நேர்ந்தால், குழப்பம், வேண்டாத சிந்தனை, பாதுகாப்பின்மை, அமைதியின்மை, படபடப்பு போன்ற உணர்ச்சிகளில் சிக்கிக் கொண்டு தவிக்க வேண்டியிருக்கிறது. இந்தத் தவிப்பு ஏன் ஏற்படுகிறது? இதற்கு என்ன செய்வது?

நம்மோடு நாம், அமைதியின்மையோடு இருப்பதற்குக் காரணம், உள்ளுணர்வில் சோகம், வெறுமை அல்லது இனம்புரியாத கவலை தோன்றுவதுதான். தனிமையில் இருக்க நேரிடும் போது, இந்த வேண்டாத சிந்தனைகள் வெட்ட வெளிச்சமாகின்றன.

இதைத் தவிர்ப்பதற்கென்றே பல பேர், ஏதாவது ஒரு வேலையில் தம்மை ஈடுபடுத்திக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். தனிமையில் தள்ளப்படும்போது, பயம், வெறுப்பு, கோபம், ஏமாற்றம், பொறாமை, பாதுகாப்பின்மை என்று அடக்கி வைத்திருக்கும் உணர்ச்சிகள்

வாழ்வியல் ஞானி சுவாமி சுகபோதானந்தா

உள்ளம், உறவு, உலகம்!

இதயத்தை இதமாய் வருடும் தொடர் ஆரம்பம்!



1

வெளிப்படத் தொடங்குகின்றன. ஏனென்றால் இவைதான் பிரதானமான சுய உணர்ச்சிகளாக இருந்திருக்கும். இதுபோன்ற உணர்ச்சிகளை அத்தகையவர்கள் சரிசெய்து நல்ல சிந்தனைகளை வளர்த்துக் கொள்ள முயல வேண்டும்.

பணம், பதவி, பெயர், அந்தஸ்து, காழ்ப் புணர்ச்சி போன்றவற்றில் மனம் ஈடுபட்டிருப் பதால் உள்ளத்தையும் உணர்ச்சிகளையும் சுத்தம் செய்ய அல்லது சரிசெய்து கொள்ள நாம் முயற்சி செய்வதே இல்லை. எது வாழ்க் கைக்கு முக்கியமோ அதில் கவனம் செலுத் துவது அவசியம்.

எனவே, மனத்தின் காயங்களை ஆற்றிக் கொள்ளவும், பேரா சையை நடுநிலை யோடு கையாளவும், மனத்தில் உள்ள பாது காப்பின்மையைச் சமா ளிக்கவும், கோபத்தி லிருந்து விடுபடவும் பழகிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையை புத்திசாலித்தனமாக அணுகக் கற்றுக் கொண்டால்தான் உங்கள் தனி மையில் உங்களுக்கு அமைதி கிடைக்கும். தியானம் செய்யவும் பழகுங்கள்.

ஒரு பெண் குறிப்பாக ஒரு குடும்பப் பெண், தன் குடும்பம், தன்னைச் சுற்றியிருப்பவர் எனப் பிறரது மகிழ்ச்சிக்குப் பெரிதும் பாடுபடுகிறாள். பல சமயங்களில், தமது சொந்த மகிழ்ச்சியைப் புறக்கணிக்கிறாள். ஒருவர் தனது மகிழ்ச்சியைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளும் வழி சொல்லுங்களேன்.

உண்மையில் 'மகிழ்ச்சி' என்பதைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். மகிழ்ச்சி என்பது நாம் வாழும் ஒவ்வொரு கணத்திலும் ஒரு முக்கிய அங்கமாக இருக்க வேண்டும். பிரச்னைகளுக்கு நடுவேயும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முயற்சித்தல் அவசியம். பிரச்னைகள் தீர்ந்தால்தான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன் என்று நினைப்பது, கடலலை எப்போது ஓயும் என்று காத்திருப்பது போன்ற வீணான முயற்சிதான். பிரச்னைகளை எதிர்கொள்வதிலும், மகிழ்ச்சி காணக்கூடிய மனோபாவம் வேண்டும். ஆக, மகிழ்ச்சி என்பது எதையோ தேடி அடைவதில் இல்லை; மகிழ்ச்சிதான் வாழ்க்கை முறையே. அது ஏதோ ஒரு சம்பவம் என்று கொள்ளாதீர்கள். வாழ்க்கையை அணுகும் வகை என்பதை உணருங்கள்.

நீங்களும் மகிழ்ச்சியாக இருந்து கொண்டு பிறரையும்

மகிழ்ச்சியாக வைத்துக் கொள்வதுதான் உண்மையான மகிழ்ச்சி. அதைப் புரிந்து கொண்டு நடைமுறைப்படுத்துங்கள்.

நம்மைச் சுற்றியிருப்பவரது தன்மையும், மனநிலையும், காலப்போக்கில், நம்மைப் பாதிக்கும் சாத்தியக்கூறு கொண்டது. அது நல்லவையாக இருக்கும் நிலையில் அதிலிருந்து நாம் கற்றுக் கொள்ள முடிகிறது. அதுவே தீயதாக இருக்கும் போது, நல்லதல்ல என்று மனதுக்குத் தெரிந்தாலும், நாமும் அவர்களைப் போல் மாறிவிடும் அபாயம் இருக்கிறது. தீய எண்ணம் கொண்டவர்களை என்னால் மாற்ற முடியாது. அதே நேரத்தில் நான் அவர்களைப் போல் மாறாமல் திடமாக இருப்பது எப்படி?



அனுபவம் என்பதை விட அந்த அனுபவத்தை எப்படி அணுகுகிறோம் என்பது முக்கியம். முதலில் அடுத்தவரது அனுபவத்தை அனுபவித்துப் பாருங்கள். பின்பு, அவர்கள் நல்லவராயினும், தீயவராயினும், அதிலிருந்து என்ன பாடம் கற்றுக் கொள்ள முடிகிறது என்று பாருங்கள். சொல்லப் போனால், தீயவர்களைச் சந்திக்கும் போது இன்னும் ஆழமாகச் சிந்தியுங்கள். அவர்கள் மனோபாவம் எப்படி இருக்கிறது என்று அலசுங்கள். அவர்கள் பழக்கத்துக்கு அவர்களே பலியாவதைக் கவனியுங்கள். நல்ல எண்ணங்களுடன் வாழ்வதன் அவசியத்தை அவர்கள் உணராமல் இருக்கும் அறியாமையை நினைத்துப் பாருங்கள்.

அவர்களுக்கு இருக்கும் ரோல் மாடல்கள் தவறானவர்களாய் இருக்கலாம். ஒருவன் குடித்து அழிந்து போவதைப் பார்த்து நாமும் குடியில் சிக்கி பலியாவதா சரி? அவன் வாழ்க்கை மூலம் கிடைக்கும் பாடத்தை அறிந்து கொண்டு அதன் அனுபவத்தை மேலும் நல்லவனாக இருக்கப் பயன்படுத்த எண்ண வேண்டும். அதுதான் உங்களுக்குப் பெரிய சவால். இத்தகைய சவால்களைத் தொந்தரவாக நினைக்காமல் ஞானம் பெறும் வாய்ப்பாகக் கொள்ள வேண்டும்.

தவறுகள் பல செய்து, ஏமாற்றி, கொள்கைகளே இல்லாமல் தான்தோன்றித்தனமாக வாழும் பலர், வருந்துவதாகவும் தெரியவில்லை, வாழ்நாளில் தண்டனை அனுபவிப்பதாகவும் தெரியவில்லை. இவர்கள் வாழ்க்கையை மிகவும் இன்பமாகவே கழிக்கிறார்கள். இதைப் பார்ப்பவர்க்கு தாம் நல்லவராக வாழ எப்படி ஊக்கம் பிறக்கும்?

ஆழ்ந்து பார்த்தீர்களானால் அவர்களும் துன்பத்துக்கு ஆளாவது புரியும். ஒரு கொள்ளைக்காரன் அல்லது கொலைகாரன் வலிமையானவனாகத் தோன்றினாலும், அவனுக்குள் நிறைய பயமும், கலக்கமும் உண்டு. நண்பன் யார் பகைவன் யார் என்று வகைப்படுத்த முடியாத நிலையில், தன்னைக் காத்துக் கொள்ளும் பொருட்டு அவன் எப்போதும் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். அப்படி அவன் அனுபவிக்கும் பயமும், கலவரமுமே அவனுக்குப் போதிய தண்டனையாகத் தோன்றவில்லையா?

நிம்மதியாகச் சாப்பிட்டு உறங்க முடியாத செல்வத்தால் என்ன பயன்? சட்டத்தால் அவன் தண்டிக்கப்படாமல் தப்பித்தாலும், இயற்கையால் அவனுக்குக் கிடைக்கும் தண்டனையிலிருந்து எப்படித் தப்பிப்பான்?

தீய செயலுக்குத் தண்டிக்கவும், நல்ல செயலுக்குப் பரிசளிக்கவும் இயற்கைக்குத் தெரியும். நல்லவற்றை செய்வதிலும், பிறருக்கு உதவுவதிலும், நேர்மையைக் கடைப்பிடிப்பதிலும் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சியே ஒருவருக்கு மிகப் பெரிய பரிசு. உதாரணத்துக்கு, நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்கிறீர்கள் என்றால், அதனால் கிடைக்கும் நல்ல பலன்களும் மகிழ்ச்சியும் அலாதி. நீங்கள் செய்யும் நன்மையால் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் பலனை ஆழ்ந்து உணர்ந்தீர்களானால், அது நீங்கள் விரும்பிய வகையில் இல்லாவிட்டாலும், உங்களுக்கு நன்மை தரும் வகையில் கட்டாயம் அமையும் என்பது புரியும். குறுக்கு வழியில் சிக்கிக் கொள்ளாமல், நற்பயனை அடைவதற்குத் தகுந்தாற்போல் உங்கள் வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

எனக்கு யாராவது தீங்கு நினைக்கும் போது, அவர்களது செயலை மன்னித்து அவர்களுக்குத் தெரிந்தது அவ்வளவுதான் என்று விட்டு விடுவேன். நான் அப்படிச் செய்வது அவர்களுக்கு நன்மையை விளைவிக்கும்; எனக்கும் அது நன்மை விளைவிக்கும் என்று நம்புகிறேன். ஆனால், இந்த மன்னிக்கும் குணத்தால் அவர்கள் மேலும் மேலும் எனக்கு இம்சை தந்து என்னை ஒரு மிதியடி போல் ஆக்கிவிடும் சாத்தியம் இருக்கிறதா? இல்லை நான் அப்படி இருப்பதுதான் சரியா?

ஆழமாகச் சிந்தித்தீர்களானால், மன்னிப்பதால் மன்னிப்பவருக்கு நிறைய நன்மை உண்டு என்பது புரியும். ஏனென்றால் மன்னிப்பதால் உங்கள் பாரம் இறங்கிவிடும். மனத்தில் காயத்தைச் சுமப்பதில் வலி அதிகம். உங்களுக்கு ஏற்பட்ட காயத்தை நியாயப்படுத்தி வெறுப்பை சுமப்பதால், உங்களுக்கே நீங்கள் தீமை விளைவித்துக் கொள்கிறீர்கள். மன்னித்தல் என்பது உங்களுக்குச் செய்யப்பட்ட தீமையை அகற்றுவதாகும்.

> “மன்னித்தல் என்பது மனதளவில் நம்மைப் பரிசுத்தமாக்கும் குளியல் என்று சொல்லலாம். அதனால் அது புத்துணர்ச்சியைத் தருமே தவிர வலியைத் தராது.”

மன்னிப்பதால், அவர்களுடைய தீமைக்கு பலியாகாமல் வலிமையுடன் வெளிவருகிறீர்கள். மன்னிப்பதும், மறப்பதும் உள் காயத்தை நீக்கி உங்களுக்கு நன்மை தரக் கூடியதாகும். மன்னித்து மனதை நிர்மலமாக வைத்துக் கொள்ளும் நிலையில், உங்களை மிதியடி போல் ஆக்குவது எப்படி சாத்தியம்? மன்னித்தல் என்பது மனதளவில் நம்மைப் பரிசுத்தமாக்கும் குளியல் என்று சொல்லலாம். அதனால் அது புத்துணர்ச்சியைத் தருமே தவிர வலியைத் தராது.

தொகுப்பு: உஷா ராமகிருஷ்ணன்

நிறுவனங்கள், மற்றும் பொது மேடைகளில் சுவாமிஜியின் உரைகளுக்கும் அவரது நூல்கள் பற்றிய விவரங்களுக்கும் www.prasannatrust.org என்ற இணையதளத்தை அணுகுங்கள்.

தீபாவளிக்கு பிரசாந்தியின்



நாங்க ரெடி... நீங்க..?

இந்த இதழ் உங்கள் கையில் இருக்கும்போது நவராத்திரி, தீபாவளி பர்சேஸ் நல்ல களை கட்டியிருக்கும்... இந்த முறை கொஞ்சம் வித்தியாசமாக, அதே சமயம் யாவரும் வியக்கும் வகையில் புடவைகள் அணிந்தால்... ஆகா... நினைத்தாலே அது ஓர் தனி சுகம்தான்... இது சாத்தியமாக வேண்டும் என்றால் நீங்கள் வரவேண்டிய இடம் பிரசாந்திதான்... பிரசாந்தி என்றாலே புதுமை... இளமை... இனிமை தானே?.... இப்ப பிரசாந்தியில் தீபாவளிக்கு என்ன புதுசா ஸ்பெஷல்னு பார்ப்போம் வாங்க...

இங்கே நீங்கள் பார்த்து வியக்கும் புடவை பிரசாந்தியின் புதிய தீபாவளி அறிமுகம். சில்க் காட்டனில் பாட்லி பல்லு - புடவை, 'பல்லு', 'ப்ளீட்ஸ்' மற்றும் 'பிளவுஸ்' மூன்றும் அழகிய மெருனில்; உடலோ மஷ்ரூம் கலரில் ஜக்கார்ட் வேலைப்பாடுகளுடன்...

நாள் முழுதும் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கலாம்... கொஞ்சம் கூட சலிக்காது... அலுக்காது....

பிரசாந்தியில் இப்ப எல்லா புடவைகளுக்கும் ஏற்ற மேட்சிங் நகைகள்...
இதோ இந்தப் புடவைக்கேற்ற பட்டர்ஃப்ளை பெண்டன்ட்டுடன் லஷ்மி செயின்...





பட்டுப் புடவைக்கு மாறுதலாக அதே பொலிவுடனும் அழகுடனும் புடவை அணிய வேண்டும் என்றால் இதோ பிரசாந்தியின் புதிய பாலி சில்க் புடவைகள்... பார்ப்பவர் மனதை பரவசத்தில் ஆழ்த்தும் கலர் காம்பினேஷன்... ரஸ்ட் கலரில் கறுப்பு நிற ரிச் அரைக்குளி ஜரி என்ன கிராண்ட் லுக்? அதுவும் பிளாக் கலரில் ஸ்டோன் பால் நெக்லஸ் என்ன பொருத்தம்? அடே அப்பா... பிரசாந்தியின் பாலி சில்க் புடவைக்கு இப்படி ஓர் அழகா?......

இது பிரசாந்தியின் மற்றுமோர் தீபாவளி படைப்பு!! ஆம் ஹரிதம் எனும் புதிய சரிதம்... சில்க் காட்டனில் சாதனை படைத்து வரும் பிரசாந்தி இப்போது ப்யூர் பட்டிலும் அறிமுகம்...

சஃபையர் ப்ளு கலரில் காயின் பார்டரோடு டபுள் ஷேட் கிரீன் கலரில் பல்லு, ப்ளவுஸ்... வாவ்... செம காம்பினேஷன் இல்லையா? அதுவும் பல்லுவும், பிளவுசும் ஜக்கார்டு வொர்க்கில் என்னவொரு அழகு? பிரசாந்தியின் ஹரிதம் இந்த தீபாவளிக்கு உங்கள் பர்சேஸில் கண்டிப்பாக இருக்கட்டும்....

பிரசாந்தியின் அமெரிக்கன் டயமண்ட் கிரீன் ஸ்டோன் நெக்லஸ் இந்தப் புடவைக்கு மேலும் அழகு சேர்க்கிறது அல்லவா?



இந்தப் புடவையின் அழகில் உங்கள் மனம் முழுதும் லயித்து மற்ற பக்கங்களுக்கு போக மனமில்லை என்றால் அது வியப்பில்லை... காரணம்.. இந்தப் புடவையின் கலர், எம்ப்ராய்டரி டிசைன்... இன்னும் அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம்.... டபுள் ஷேட் லோடஸ் பிங்க் கலர்... மாங்காய் டிசைனில் கட்வொர்க் எம்ப்ராய்டரி... அதற்கேற்ற பிரசாந்தியின் ஃபுல் அமெரிக்கன் டயமண்ட் நெக்லசும் தோடும்...

என்ன வொண்டர்ஃபுல் காம்பினேஷன்!! உள்ளம் கொள்ளை போகுதே... இது பிரசாந்தியின் ஆல்டைம் பாப்புலர் ப்ரியம் கலெக்ஷன்...



இதுவும் பிரசாந்தியின் பிரியம் கலெக்ஷனின் பிரிண்டட் சில்க் காட்டன் புடவைதான்... பிரசாந்தியின் ப்ளாக் பிரிண்டட் புடவைகள் இந்த சீசனில் படு பாப்புலர்... வாடிக்கையாளர் மனதில் இந்த பிரிண்டட் பிரியம் புடவைகளுக்குத் தனி இடம்...

பாவான்ஞ்சி பார்டரில் ஹேண்ட் பிளாக் பிரிண்டட் டபுள் ஷேட் ப்ளு கலரில் ஆல் ஓவர் பிரிண்ட்...

பிரசாந்தியின் அழகிய ரிவர்சிபிள் பெண்டண்ட்டுடன் கூடிய செயினில் படு ஜோர்...

Shivaa

என் இனிய ரகசிய!

தோட்டப் பராமரிப்பு

எங்கள் வீட்டைச் சுற்றி பெரிய தோட்டம். எனக்குச் செடி கொடி என்றால் கொள்ளை ஆசை. பார்க்குமிடமெல்லாம் வாங்கி பயிர் பண்ணுவேன். ஆனால், என் முகத்தில் ஏமாந்த சோணகிரி என எழுதி ஒட்டியிருக்குமோ என்னமோ எல்லாவற்றையும் தானம் செய்து விடுவேன்.

''மாமி, என் குழந்தைக்கு சளி, ஜலதோஷம். ஓமவல்லி இலையைக் கொஞ்சம் பறிச்சுக்கவா?'' என்பாள் என் தோழியின் பெண்.

என் தலை அசைவதற்குள் இரண்டு பிடி அவள் கையில். அப்புறமென்ன? குழந்தைக்கு ஜலதோஷம் சரியாகிற வரை முதல் தடவை கேட்டு விட்டதால் கேட்காமலேயே பறித்துக் கொள்வாள்.

கோடி வீட்டுப் பாட்டி வேறு விதம். ''அம்மாடி துவாதசி. பலா இலையில் பாரணை (சாப்பாடு) பண்ணினால் சுவர்ண பாத்திரத்தில் சாப்பிட்ட பலனாம்'' என்று ஏகாதசி அன்று கேட்பாள். மாதம் இருமுறை சுவர்ண பாத்திர ஞாபகத்தில் பலா இலைகள் மாயமாகும். ஆஞ்சநேயருக்கு துளசி மாலை சாத்தினால் விசேஷம் என்று சொன்னதில் வளமாக இருந்த துளசிக் கன்றுகள், குச்சியாக சில இலைகளோடு பரிதாபமாக நிற்கும். இருப்பதிலேயே மருதாணிக்குத்தான் ஏகக் கிராக்கி. இட்டுக் கொள்ள, தலைக்கு 'டை' போட, தைலம் காய்ச்ச என்று எடுத்துப் போவார்கள். நம்ப மங்கையர் மலரில்தான் ஆஹா 50! குறிப்பாய் போட்டுத் தள்ளறாங்களே, செய்து பார்க்க வேண்டாமா?

துர்க்கைக்கு வெள்ளிக்கிழமை விசேஷம். நான் வாசல் பக்கத்திலேயே செவ்வரளி வைக்க, சில



ரூ.5.000 பரிசு
சுற்றுலா போட்டி-8 பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்!



செப்டெம்பர் 2010ல் வெளியான சுற்றுலா போட்டி-8 விடைகள்

விடைகள்:
வங்காளவிரிகுடா், மலேஷியா, சிங்கப்பூர், மகிஷாசுரன், ஆஸ்திரேலியா, கோமதேஸ்வரர், நியூயார்க், கன்யாகுமரி

1. கௌசல்யா பத்மநாபன், மகாராஷ்டிரா
2. சுபஸ்ரீ, சென்னை-87
3. விசாலம் நடராஜன், கோயமுத்தூர்
4. சுஜாதா ரவிகுமார், பெங்களூரு
5. திலகவதி, தேனி
6. பானு சங்கர், ஹைதராபாத்
7. ஆர். ரமா, திருநெல்வேலி
8. கே.சூடாமணி, மைசூர்
9. லக்ஷ்மி பாலசுப்ரமணியன், பெங்களூரு
10. வெ.விஜயகார்த்திக், திருவானைக்காவல்
11. பி.ராதா, கோயமுத்தூர்
12. ஜானகி ஆதிசேஷன், மும்பை
13. எஸ்.தரங்கிணி ஸ்ரீராம், செகந்திராபாத்
14. சந்தியா ரவி, புனே
15. ருக்மணி, கொல்கத்தா
16. கே.ஸ்மிதா, மும்பை
17. ரம்யா, சென்னை-59
18. எம்,ஜெயலெட்சுமி, திருச்செந்தூர்
19. ஆர்.பானு, போரூர்
20. டி.எஸ்.உமா, சென்னை-81

சமயம் எனக்கே கிடைக்காது போய்விடும். வாசலில் வைத்த வெற்றிலைக் கொடி, இலைகளை கொழுந்தாகத் தள்ளி நகைக்கிறது. கும்பகோணம் வெற்றிலை மெல்பவர்களுக்கு அடிச்சது ப்ரைஸ். அதிலும் வீட்டு வேலை செய்பவர்கள், வாட்ச்மேன்கள் ''இந்த வெற்றிலை கொஞ்சம் காரம்தான்!'' என்ற குறையோடுதான் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

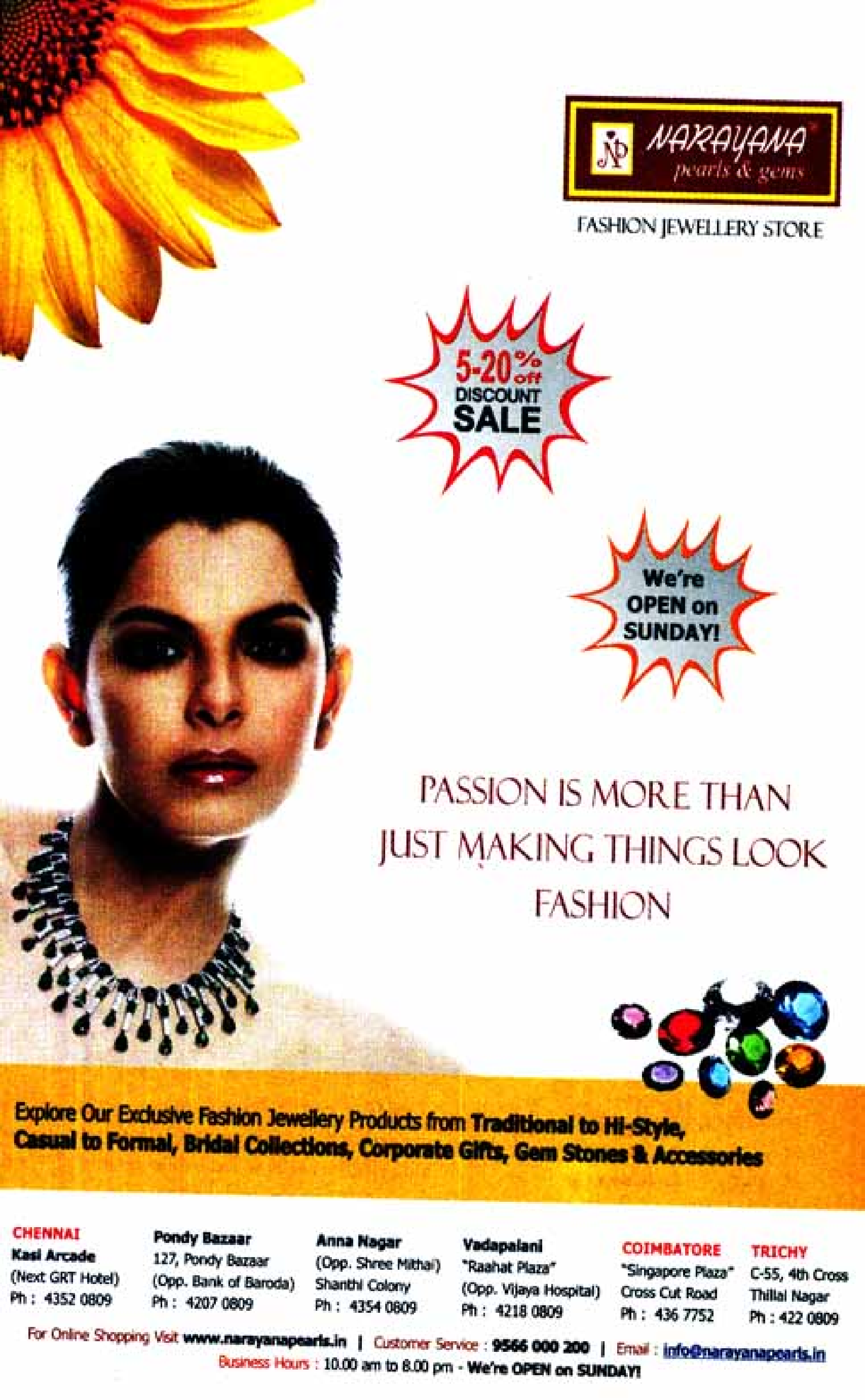
கொல்லையில் மாமரம் வேறு கிளை பரத்தி நிற்கிறது. காற்றில் காய்கள் தானாக விழுவதை என் கணவர் பொறுக்கிக் கொண்டு வர, பைப்பையாக சுமந்து கொண்டு போய் அக்கம் பக்கத்தினருக்குக் கொடுப்பேன்.

''வடு கொஞ்சம் கசக்கிறது'' என்று முணுமுணுத்து வாங்கிக் கொள்வார்கள். என்ன செய்வது? எங்களால் எல்லாவற்றையும் சாப்பிட முடியாதே! தோட்டத்துக் குப்பைக்கூளங்களை சுத்தம் செய்யும் போது என் கணவர், ''உனக்குத்தான் வயசாச்சே. எதுக்கு கனகாம்பரமும், டிசம்பரும்? கண்ட கண்ட செடிகளை வைத்து உரமே இல்லாமல் எல்லாம் வாடிக்கிட்டு இருக்கு. எல்லாத்தையும் வெட்டி எறி!'' என்பார். ஆனால் வாசலில் யார் எதை வந்து கேட்டாலும் ஒரே கருணை மழைதான். பொறுப்பாகப் பறித்துக் கொண்டு போய் நல்ல பெயரை வாங்கிக் கொள்வார்.

அங்கே இங்கே அலைந்து செடிகளை வாங்கி, காய்கறித் தோல், காலாவதியான மாத்திரைகள், டானிக் என ஊட்டி ஊட்டி வளர்ப்பவள் நான். செடிகள் வாடாமல் தண்ணீரை விடுவது நான். ஆனால் நல்ல பெயர் அவருக்கு! ''மாமா நல்லவர். மாமிக்குத்தான் கொடுக்க மனசு வராது!'' என்று என் காது படவே காமெண்ட் அடிப்பார்கள்.

எப்படியிருந்தாலும், யார் என்ன சொன்னாலும் காலையில் எழுந்து பூக்களின் அழகையும், காய்கனிகளின் வளர்ச்சியையும் பார்க்கும் போது மனம் உற்சாகமாகத் துள்ளும் பாருங்க அதுதான் என்னை இன்றைக்கும் இளமையாகவே வைத்திருக்கிறது.

- ஜெயலெட்சுமி சேஷாத்ரி,
கும்பகோணம்


NARAYANA
pearls & gems
FASHION JEWELLERY STORE
5-20% off
DISCOUNT
SALE
We're
OPEN on
SUNDAY!
PASSION IS MORE THAN
JUST MAKING THINGS LOOK
FASHION
Explore Our Exclusive Fashion Jewellery Products from Traditional to Hi-Style,
Casual to Formal, Bridal Collections, Corporate Gifts, Gem Stones & Accessories
CHENNAI
Kasi Arcade
(Next GRT Hotel)
Ph : 4352 0809
Pondy Bazaar
127, Pondy Bazaar
(Opp. Bank of Baroda)
Ph : 4207 0809
Anna Nagar
(Opp. Shree Mithai)
Shanthi Colony
Ph : 4354 0809
Vadapalani
"Raahat Plaza"
(Opp. Vijaya Hospital)
Ph : 4218 0809
COIMBATORE
"Singapore Plaza"
Cross Cut Road
Ph : 436 7752
TRICHY
C-55, 4th Cross
Thillai Nagar
Ph : 422 0809
For Online Shopping Visit www.narayanapearls.in | Customer Service : 9566 000 200 | Email : info@narayanapearls.in
Business Hours : 10.00 am to 8.00 pm - We're OPEN on SUNDAY!

ஆர்.புவனேஸ்வரி, சென்னை-4

சினிமாவில் வரும் பாடல் காட்சிகளில் அனுஷா கவனிப்பது யாரை... ஹீரோவையா? ஹீரோயினையா?

சுற்றி நின்று ஆடும் ஜூனியர் ஆர்டிஸ்ட்டுகளை! அதிலும் கடைசி வரிசையில் நின்றாடுபவர்களைக் கவனியுங்க... அவர்களது முக பாவத்தில் ஓராயிரம் கதைகள் தெரியும்!



தீபாவளியன்று முதல் வாழ்த்தை யாருக்குச் சொல்வீங்க?

எஸ்.சந்திரமுகி, கலிங்கியம்

பெண்களே பெண்களுக்கு சில நேரங்களில் வில்லிகளாக இருப்பது ஏன்?

ஆண்களே எப்போதும் வில்லன்களாக இருந்து படுத்துவதால்... சும்மா ஒரு சேஞ்சுக்கு!

எஸ்.விஜயராணி, ஓசூர்-2

சுவாரஸ்யமான அனுபவங்கள் இல்லாமலிருந்தால் வாழ்க்கை போரடிக்கும் இல்லையா அனுஷா?

ஆமாமா! அதனால தினமும் இரண்டு பாகற்காயைப் பச்சையா சாப்பிட்டுப் பழகுங்க!

யோகா ஆனந்த குமரன், உறையூர்

பெண்களுக்கான பத்திரிகைகளில் வெளிவரும் ராசிப்பலன்கள் பொதுவானவையா அல்லது பெண்களுக்குரியவையா?

பொதுவானவை தான் மிஸ்டர் குமரன். ஆனால்... 'ஆடை, ஆபரண அணிகலன் சேர்க்கையினால் மனம் மகிழும். தாய்வழி உறவு பலப்படும்' போன்றவை பெண்களுக்கானவை. 'கடன், தொல்லை தரும். எளிதில் ஏமாறுவீர்கள்' போன்றவை ஆண்களுக்கானவை! இது நடைமுறையில் நமக்கே



எழுந்திருக்கிறார்கள். அம்மாவோ, மாமியாரோ சமைத்ததை, நியூஸ் பேப்பர் படித் துக் கொண்டே, சாப்பிட்டு, நன் றாக டிரஸ் செய்து கொண்டு அலு வலகம் பறக்கிறார் கள். இரவு ஏழரை மணிக்கு முன்னால் வீடு திரும்புவதே கிடையாது. வந்ததும் குளித்து, நைட் டிரஸ் மாட்டிக் கொண்டு, டீ.வி





தெரியவேண்டிய ஒசிபலன்! ப்ளீஸ் என்ஜாய்!



அனுஷா நடராஜன்

பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி, மும்பை

அன்பு அனுஷா, இன்றைய படித்த, வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கு, குடும்பத்தில் ஒரு பிடிப்பே இல்லையே! தினமும் காலையில் கணவனுடன் லேட்டாக

பார்த்தவாறே சாப்பிடுகி றார்கள். கொஞ்ச நேரம் லாப் டேப்பில் ஏதோ தட்டுகிறார்கள். அப்புறம் தூங்கப் போகிறார்கள்.

சனி, ஞாயிறு அன்று சினிமா, பியூட்டி பார்லர், ஷாப்பிங், அம்மா வீடு, நண்பர்கள் வீடு, அலுவலக பார்ட்டி எனக் கழிக்கிறார்

கள். குழந்தை இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் இதே கதைதான்!

ஒரு வாரம் இவர்களைத் தனியே விட்டு எங்காவது போனால், வீடு அப்படியே கிடக்கிறது. ஹோட்டலில் சாப்பிட்டுக் கொள்கிறார்கள். அல்லது பணத்தைக் கொட்டிக் கொடுத்து, பாக்கெட் உணவை வாங்கி வந்து கொதி நீரில் போட்டுச் சாப்பிடுகிறார்கள்.

இந்தக் காலத்துப் பெண்களுக்கு, பணம் சம்பாதிப்பது மட்டுமே வாழ்க்கையா? ருசியாக சமைப்பது, வீட்டைத் துப்புரவாகப் பராமரிப்பது, பூஜை, புனஸ்காரம் என எதுவுமே தெரியாமல், ஆண் பிள்ளைகள் போல இருப்பது எனக்கு வேதனையாக உள்ளது.

''என் மகளுக்கு கம்ப்யூட்டர் தெரியும். கார் ஓட்டத் தெரியும்'' என்கிறார்கள். ஆனால் ஒரு நல்ல காஃபி போடத் தெரிவதில்லையே!

உங்கள் நீண்ட கடிதத்தின் சாரம் மட்டுமே கேள்வியாகச் சுருக்கப்பட்டுள்ளது.

முதல் பாயின்ட்:- இப்படிப்பட்ட மருமகளைத் தேர்ந்தெடுத்தது உங்கள் மகன் என்றால், அதாவது காதல் மணம் என்றால், இதில் நீங்கள் மனம் வெதும்பத் தேவையில்லை. இனி அவர் பாடு!

'அழகான, சிவப்பான, டபுள் டிகிரி முடித்த, பிரபல எம்.என்.சி.யில் வேலை பார்க்கும்...' போன்ற நிபந்தனைகளுடன் குடும்பத்தினரால் தேர்வு செய்யப்பட்ட பெண் என்றால் அதில் உங்களுக்கும் பங்கிருக்கிறது. எனவே... புலம்பிப் பிரயோஜனமில்லை.

ப்ளஸ்டு முடித்த, வீட்டுக் காரியங்கள் செய்யத் தெரியாத, ஹோம்லியான, சுமாரான பெண்' பார்த்திருந்தால்... ஒரு வேளை உங்கள் எண்ணம் ஓரளவு நிறைவேறியிருக்கலாம். ஆனால் அப்போதும் அவள் உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளை நிறைவேற்றும் ஐடியல் மருமகளாக இருப்பாள் என என்ன நிச்சயம்?

இந்தப் பெண்ணாவது கைநிறைய சம்பாதிக்கிறாள். அவள் அதுகூட இல்லையே!

அழகாகவும் இருக்கணும். மெத்த படித்து, கைநிறைய சம்பாதிக்கவும் செய்யணும். வீட்டுக்கு வந்ததும், புடைவையைத் தூக்கிச் செருகிக்கொண்டு, வீட்டு வேலை செய்யணும். அதிகாலையில் எழுந்து கோலமிட்டு, துளசி பூஜை செய்யணும். கணவனுக்கு வெட்கச் சிரிப்புடன் உணவு பரிமாறணும். மாமியாரின் காலுக்கு விக்ஸ் தடவணும்... ஸ்டாப்... ஸ்டாப்! இந்த டூ மச் காட்சிகள் எல்லாம் கறுப்பு - வெள்ளை தமிழ் சினிமாக்களில் மட்டும்தான் காணலாம்.

வேண்டுமானால் ஒன்றே ஒன்றை நீங்க ஆசைப்படலாம்! மாமனார் - மாமியாருடன் இரண்டொரு வார்த்தை சகஜமாகப் பேசிப் பழகலாம் என்பதே அது! அதுவும் செய்யாமல், விட்டேத்தியாக, பாராமுகமாக, ஒட்டாமல் இருப்பதுதான் பல முதியோருக்கு இன்சல்ட்டிங்காக உள்ளது. என்ன செய்வது? 99% முதியோர்களின் நிலை இதுதான் என்பதால், நிதர்சனங்களை மென்றுத் தின்னப் பழகிக்கோங்க!

எஸ்.ரமேஷ் ராஜா, விருதுநகர்

தீபாவளியன்று முதல் வாழ்த்தை யாருக்குச் சொல்வீங்க அனுஷா?

மிஸ்டர் நரகாசுரனுக்கு! இவர் இல்லாங்காட்டி, இந்த 'பட்டபடா' ஷோவே இல்லையே!



தீபாவளி தீபாவளி

அன்பான வேண்டுகோள்







தீபாவளி திருநாளில் பொது மக்கள் அனைவரும் மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாட குருகுலத்தில் உள்ள 250 குழந்தைகளும், 100 முதியோர்களும் இறைவனை பிரார்த்திக்கிறோம். பண்டிகைகளும் விழாக்களும் வேற்றுமை நீங்கி உறவுகள் ஒன்றுபட மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாடப்படுகிறது. எங்களுக்கு தாய், தந்தை ஸ்தானத்தில் இருந்து இவ்வருட தீபாவளியை கொண்டாட உதவியை பணமாகவோ அல்லது புத்தாடைகள், பட்டாசுகள், இனிப்பு, எண்ணெய், சீயக்காய் போன்ற பொருட்களாகவோ அரிசி, கோதுமை போன்ற தானிய வகைகளாகவோ நன்கொடையாக கொடுக்கலாம்.

தாங்கள் அன்புடன் நன்கொடைத் தொகையினை காசோலையாகவோ / டிராப்டாகவோ **சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்** என்ற பெயரில் அனுப்பி வைக்கும்படி கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி
பொதுச்செயலாளர்
சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்
நெ.20, கம்பர் தெரு, கிழக்கு தாம்பரம்,
சென்னை - 600 059
தொலைபேசி எண்: 2239 2444
2239 1078

சென்னையில் நன்கொடை கொடுக்க வேண்டிய முகவரி
M/S. பிரகாஷ் டிரேடிங் கம்பெனி
நெ.156, தம்பு செட்டி தெரு,
சென்னை - 600 001
தொலைபேசி எண்: 2534 2803

சிவானந்த குருகுலம்
காட்டாங்கொளத்தூர் - 603 203, காஞ்சிபுரம் மாவட்டம்
போன்:27452345, 2745 1815

பின் குறிப்பு: நன்கொடையைக் காசோலையாகவோ / டிராப்டாகவோ **சிவானந்த சரஸ்வதி சேவாஸ்ரமம்** என்ற பெயரில் அனுப்ப வேண்டும் என்பதை கேட்டுக் கொள்கிறோம். நன்கொடைகளுக்கு வருமான வரிவிலக்கு உண்டு.

I.T. Exemp No DIT (E) No.2039(88) 86-87
Dt.30.06.2009
Pan No.AAA TSO 160 K

Email:sivanand@md2.vsnl.net.in
Web:www.buildhope.org

வீடு துப்புரவு செய்யும்பொழுது நமது விருப்பத்திற்கு ஏற்றாற்போல், ஒவ்வொரு முறையும் பொருள்களை வெவ்வேறு இடங்களில் வைத்து அழகு பார்ப்பதுண்டு. ஆனால், சமையலறையில் மட்டும் பொருள்களை இடம் மாற்ற வேண்டாம். காலை வேளையில் அவசர அவசரமாக சமைக்கும்பொழுது பொருள்களை எங்கு வைத்தோம் என்று சட்டென ஞாபகத்திற்கு வராது. டென்ஷன் ஆகி விடுவோம்.

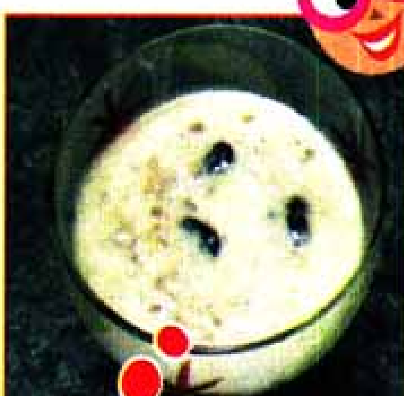
- கே.சுதா, விருகம்பாக்கம்

உயர்தர பவள மோதிரம் போட்டுக் கொண்டு புளியைக் கரைக்கக் கூடாது. நவமணிகள் கரைந்துவிடும்.

- எஸ்.விஜயா ஸ்ரீநிவாசன், திருச்சி-13

கொழுப்பைச் சேர்க்கும் எனப் பயந்து பாதாம், கடலை, பிஸ்தா போன்றவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டாம். அவற்றில் உள்ள ஃபாலிக் ஆஸிட் இதயத் துடிப்பைச் சீராக்கி நலம் விளைவிக்கும்.

-எம்.எஸ்.மணி, பெங்களூரு



என் உறவினரது திருமணத்தின் போது, முக்கியமான உறவினர்களுக்குத் தரும் புத்தாடைகளை திருமணத்தன்று தராமல் அதற்கு முதல்நாள் மாலையே ஆசீர்வதித்துத் தந்து விட்டனர். இதனால் திருமணத்தன்றே சிலர் மகிழ்ச்சியாய் அணிந்து கொண்டார்கள். எல்லோரும் இதுபோல் செய்யலாமே!

- இ.மஞ்சுளா, திருவாரூர்

மஞ்சள் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்த நீரைக் கொண்டு, வாய்க் கொப்பளித்து வந்தால் தொண்டைப் புண் ஆறும். சளியும் முறியும்.

- சு.கலாவதி மணியன், பெரணமல்லூர்



இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

புழுங்கலரிசிக் குருணையில் கஞ்சி வைத்து, பூண்டு, வெந்தயம் போட்டு, வெந்ததும் மசிய வைத்துக் குடிக்க, களைப்பு நீங்கி சத்து கூடும்.

- ஆர்.நாகு, புதுக்கோட்டை

வடை, சிப்ஸ், பஜ்ஜி, போன்றவற்றை எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கும் போது நான்கைந்து துளி எலுமிச்சைச் சாறைச் சேருங்கள். எண்ணெய் குறைந்த அளவே செலவாகும்.

-எஸ்.சந்திரமுகி, ஈரோடு

அரிசி ரவை பாயசம் செய்யும் பொழுது சாதா அரிசி ரவைக்குப் பதில், பாஸ்மதி அரிசியை ரவையாக உடைத்து, வேகவைத்து வெல்லம், தேங்காய்ப் பால் விட்டுச் செய்து பாருங்கள். கமகமவென மணத்துடன், சுவையும் கூடுதலாக இருக்கும்.

- சுல்தானா, கீழக்கரை



தீபாவளிக் குளியல் நீரில்...

தீபாவளி அன்று விடியற் காலையில் எண்ணெய்த் தேய்த்து நீராடுவதை அபயங்கனம் என்பர். இந்த நீரில் அன்று கங்கை வாசம் செய்வதாக ஐதிகம். விடியற் காலையில் நீராடுவதால் குளிக்கும் நீரில் ஆல், அத்தி, புரசு, மாவிலங்கை போன்ற மருத்துவக் குணம் கொண்ட மரப்பட்டைகளை ஊற வைத்து சிலர் நீராடுவர். இதனால் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி கூடும். இந்த வழக்கம் கிராமப் புறங்களில் இன்றும் இருக்கிறது.



தீபாவளிக் குளியல் மந்திரம்

தீபாவளி அன்று விடியற்காலை எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்வோம். அதற்கு முன் கிழக்கு நோக்கி அமர்ந்து எண்ணெயை ஆண்கள் ஏழு தடவையும், பெண்கள் ஐந்து தடவையும் பூமியில் 'பொட்டாக' வைத்துத் தலையில் தடவிக் கொண்டு எண்ணெய் ஸ்நானம், கங்கா ஸ்நானமாகப் பாவித்து செய்தல் வேண்டும். அப்போது சொல்ல வேண்டிய சுலோகம்:

ஆண்கள் சொல்ல வேண்டிய சுலோகம்:
'அஸ்வத்தாமா பலா வ்யாஸோ
ஹனுமான்ச விபீஷண
க்ருப பரசு ராமஸ்ச
ஸப்தைதே சிரஞ்ஜீவன'

பெண்கள் சொல்ல வேண்டிய சுலோகம்:
'அஹல்யா த்ரௌபதீதாரா
சீதா மந்தோ தரீததா
பஞ்சகன்யா:ஸ்மரேந்நித்யம்
மஹாபாதக நாசனம்'

ஆகாச தீபம்

வங்காளத்தில் தீபாவளி அன்று மறைந்த முன்னோர்களுக்கு இரவு நேரம் துவங்குகிறதாம். அதனால் முன்னோர்கள் ஆன்மாக்களுக்கு ஆறு மாதங்கள் தூக்கத்தைத் தரும் இரவு காலமாகக் கருதப்படுகிறது. எனவே, அன்று வீடுகளில் ஏற்றி வைக்கும் தீபங்கள், இருளில் தத்தளிக்கும் பிதுர்களின் ஆன்மாக்களுக்கு ஒளி மூலம் வழிகாட்டு கிறதாம். அதனால், உயரமான மூங்கில் கம்பங்களை ஊரின் பல இடங்களில் நட்டு அவற்றின் உச்சியில் தீபம் ஏற்றி 'ஆகாச தீபம்' அமைக்கும் வழக்கம் உள்ளது. இந்த ஆகாச தீபம் வானவெளியில் உலவும் ஆன்மாக்களுக்கு வழிகாட்டும் என்பது நம்பிக்கை.



சனிக்குப் பிடித்த தீபாவளி

தீபாவளிப் பண்டிகையன்று காலையில் அனைத்துக் கோள்களும் ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையிலிருக்குமாம். அப்போது சனிபகவான் தனக்குப் பிடித்தமான எள்ளுக்குப் புத்துயிர் அளிப்பதாக நம்பப்படுகிறது. அன்று நல்லெண்ணெயை உடலில் தேய்த்துக் குளிப்பதால் சனியின் தாக்கம் குறையும். மேலும், அன்று நல்லெண்ணெயில் ஸ்ரீலக்ஷ்மி வாசம் செய்வதால் செல்வச் செழிப்பு ஏற்படும் என்றும் சாஸ்திரம் சொல்கிறது.



எமன் தரும் பரிசு

வடமாநிலங்களில் தீபாவளிப் பண்டிகையை ஐந்து நாட்கள் கொண்டாடுவார்கள்.

முதல் நாள் குபேரலக்ஷ்மி பூஜை. இரண்டாம் நாள் நரகசதுர்த்தி, மூன்றாம் நாள் புனிதத் தீர்த்தங்களில் அல்லது இல்லத்தில் கங்கையை நினைத்து நீராடல். நான்காம் நாள் சகோதர, சகோதரிகளுக்குப் பரிசுப் பொருள்கள், மற்றும் இனிப்பு வழங்குவர். ஐந்தாம் நாள் எமதர்ம வழிபாடு. இந்நாளில் எமனின் தங்கையான யமுனைக்கு, எமன் பரிசுகளை வழங்குவதாக ஐதிகம். எனவே, உடன்பிறந்த தங்கைக்கு தங்க நகைகள் வாங்கித் தந்து தங்கையுடன் அமர்ந்து உண்பது வழக்கம்.





கோமாதா பூஜை

தீபாவளி அன்று கோமாதா பூஜை செய்வது போற்றப்படுகிறது. பசுவின் உடலில் அனைத்துத் தெய்வங்களும் குடிகொண்டிருப்பதாக சாஸ்திரம் சொல்கிறது. அன்று பசுவைக் குளிப்பாட்டி மஞ்சள், குங்குமம், சந்தனம் இட்டு, மலர்ச்சூடி, வஸ்திரம் அணிவித்து பூஜை செய்வர். பின்பு, அதற்கு ஆகாரமாக பச்சை அரிசி கலந்த வெல்லம், வாழைப் பழங்கள் கொடுத்து வணங்கினால், லக்ஷ்மி கடாட்சம் குடும்பத்தில் நிறைந்து நிற்கும் என்பர்.

எம தீபம்



வடமாநிலங்களில் தீபாவளியின் முதல் நாள் வீட்டின் வெளிப்புறம், உயரமான இடத்தில் தீபம் ஏற்றுவார்கள். இதனை 'எமதீபம்' என்று சொல்வர். இதனால் எதிர்பாராத விபத்து, மரணம், எமவாதனை தடுக்கப்படும் என்பது நம்பிக்கை. உயரமான இடம் இல்லாத வீட்டில் வசிப்பவர்கள், வடக்கு திசை நோக்கி ஓர் அகல் விளக்கை ஏற்றி வைப்பர்.

தொகுப்பு: ராதா பரிமளம், திருச்சி

ராகிங்

இரவு உணவுக்குப் பின் அடுப்படியை ஒழித்துக் கொண்டிருந்த தாயின் காதோடு ஸ்ரீலதா கூறிய விஷயம் அவளைத் திடுக்கிட வைத்தது. ''என்னடி சொல்றே, நிஜமா?'' என அதிர்ந்து போய் கேட்டாள்.

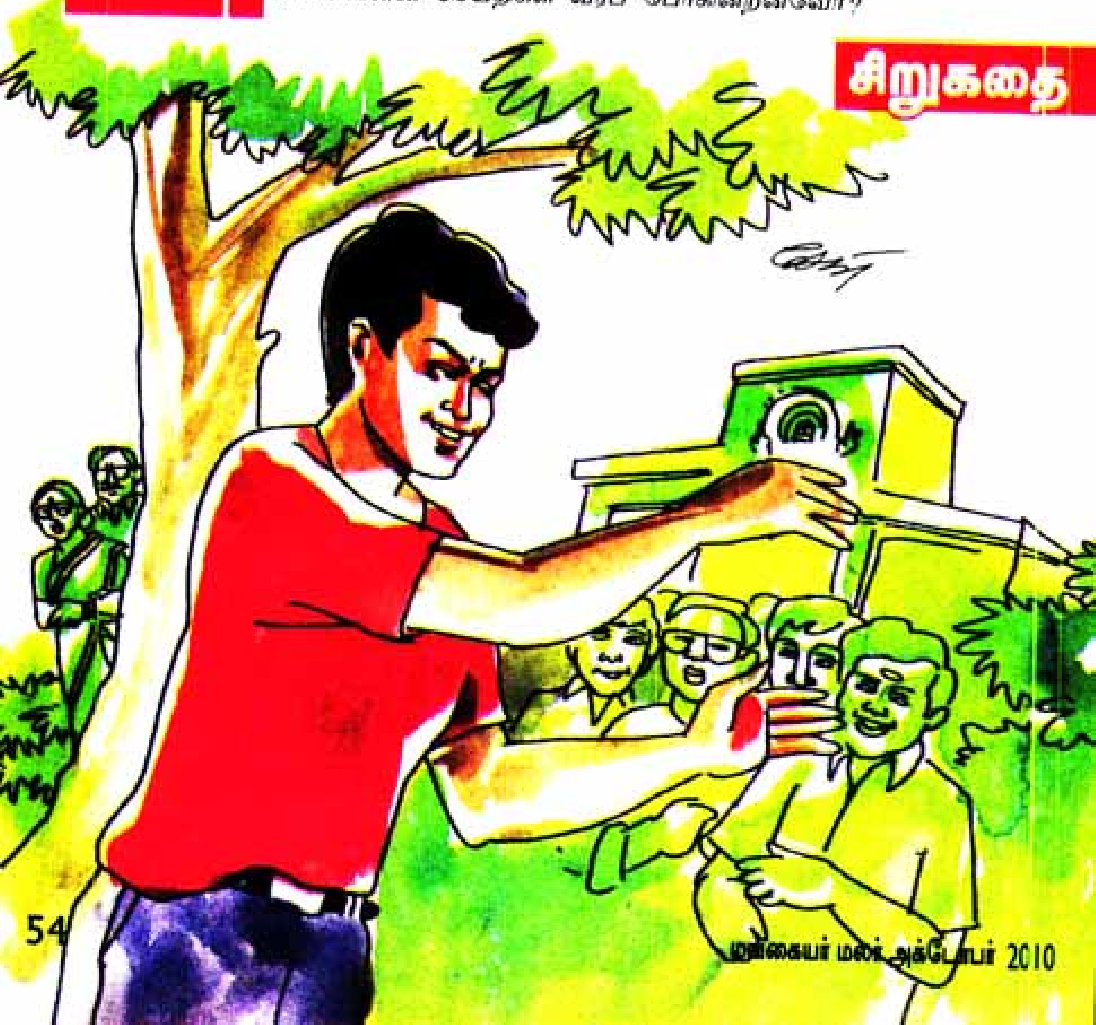
''ஆமாம்மா; அண்ணா சொன்னான்; நாளைக்கு அவங்க காலேஜிலே ராகிங்காம். இவன்தான் டைரக்‌ஷனாம்'' கச்சிதமாக ஒலிபரப்பினாள் மகள்.

''உங்ககிட்டே சொன்னா தொலைச்சுடுவேன்னு சொல்லியிருக்கான்மா'' என்று உளவு வேலையை முடித்த திருப்தியுடன் படுக்கச் சென்றாள்.

என்ன ஒரு குண்டு தைரியம் இவனுக்கு? ராகிங்கில் ஈடுபடும் மாணவர்களுக்குச் சிறைத்தண்டனை முதல் அபராதம், கல்லூரி நீக்கம் என கடுமையான நடவடிக்கைகள் இருக்கும் போது இவனுக்கு எப்படி இந்த மாதிரி செயலில் இறங்கத் துணிவு வந்தது.

இரவெல்லாம் தூக்கமே வரவில்லை மகாவுக்கு. புது மாணவர்களை எப்படியெல்லாம் ஆட்டிப் படைப்பார்கள் என அவள் கேள்விப்பட்ட சம்பவங்களெல்லாம் வரிசை கட்டி நினைவில் வந்தன. சமயம் பார்த்துக் கணவரும் ஊரில் இல்லை. விடிந்தால் என்னென்ன செய்திகள் வரப் போகின்றனவோ?

சிறுகதை



பொழுது விடிந்தது. ''அஸ்வின், ஒழுங்காகக் கல்லூரிக்குப் போவதானால் போ; இல்லையென்றால் பேசாமல் வீட்டோடு கிட. நீயும் வம்பில் மாட்டிக்கிட்டு, எங்கள் மானத்தையும் வாங்குவதென்றால் உனக்குப் படிப்பே வேணாம்'' எனக் கோபம் கொப்பளிக்க மகனை இரைந்தாள் மகா. தங்கையை முறைத்த அஸ்வின், ''சின்னக் கழுதை எல்லாம் சொல்லிடுச்சா? நான் கல்லூரிக்குப் போகத்தான் போறேன்; நடப்பது நடந்தே தீரும். எல்லாம் சாயங்காலம் வந்து சொல்றேன்'' என்று சொல்லிவிட்டு, மொபெட்டைக் கிளப்பிவிட்டான். மகாவின் வயிற்றில் புளியைக் கரைத்தது.

சட்டென ஒரு யோசனை. அவளது தூரத்து உறவினரான தியாகு, அந்தக் கல்லூரியில்தான் பேராசிரியராக இருக்கிறார். உடனே அவருக்கு ஃபோன் போட்டு, விவரத்தைக் கூறினாள்.

''இவ்வளவு தூரம் நீங்க சொல்லும்போது எனக்குக் கவலையாத்தான் இருக்கு. வாங்க, என்னதான் செய்யறாங்கன்னு பார்ப்போம்'' என அழைத்தார்.

இதோ, அஸ்வின் தனது தோழர்கள் நாலைந்து பேருடன் வருகிறான், முதலாண்டு மாணவர்கள் ஏழெட்டுப் பேரை வளைத்துக்கொண்டு எங்கோ அழைத்துச் செல்கிறார்கள் அவர்கள். பயமும் பதற்றமுமாகத் தியாகுவைத் தொடர்ந்து மறைவாகவே சென்றாள் மகா.

ஒவ்வொரு புது மாணவனின் கையிலும் எதையோ கொடுத்தனர் சீனியர்கள். பிறகு யாவரும் ஊர்வலமாகக் கட்டடத்தின் பின்புறம் சென்றனர். ஓரிருவர் மண்வெட்டி, கடப்பாரை, போன்ற ஆயுதங்களுடன் மண்ணைக் கொத்திக் குழி பறித்தனர். பிறகு ஒவ்வொருவரும் தத்தம் கைகளிலிருந்தவற்றை வரிசையாக அக்குழிகளில் நட்டு, மண்ணை நிரவி, சுறுசுறுப்பாக இயங்கினர்.

''ராகிங் இன்னைக்கு ஓவர். அடுத்த வாரம் பூவையர் எல்லாம் பூச்செடி நடுவாங்க. அடுத்த பாட்ச் கான்டீனுக்குப் பின்னால் கிடக்கும் தோட்டத்துக்கு காய்கறிச் செடி, கொடி நடணும். பின்னொரு காலத்தில் நாமெல்லாம் ரீ-யூனியன், ஆலும்னி மீட்டிங் எல்லாம் நாம் நட்ட மரத்தின் கீழே நடத்தலாம்.

''ஃப்ரெண்ட்ஸ், இனி ஒவ்வொரு வருஷமும் இதே மாதிரி நாங்களும் ராகிங் நடத்துவோம்'' என்று புதிய மாணவர்கள் உற்சாகமாகக் கூக்குரலிட்டுப் பிரிந்தனர்.

'இந்தப் பசங்களுக்குத்தான் எத்தனை பொறுப்புணர்ச்சி, சுற்றுப்புறப் பாதுகாப்பு உணர்வு' என்று வியந்தார் தியாகு. மனம் நிறைந்த புன்னகையுடன் ஆமோதித்தாள் மகா!

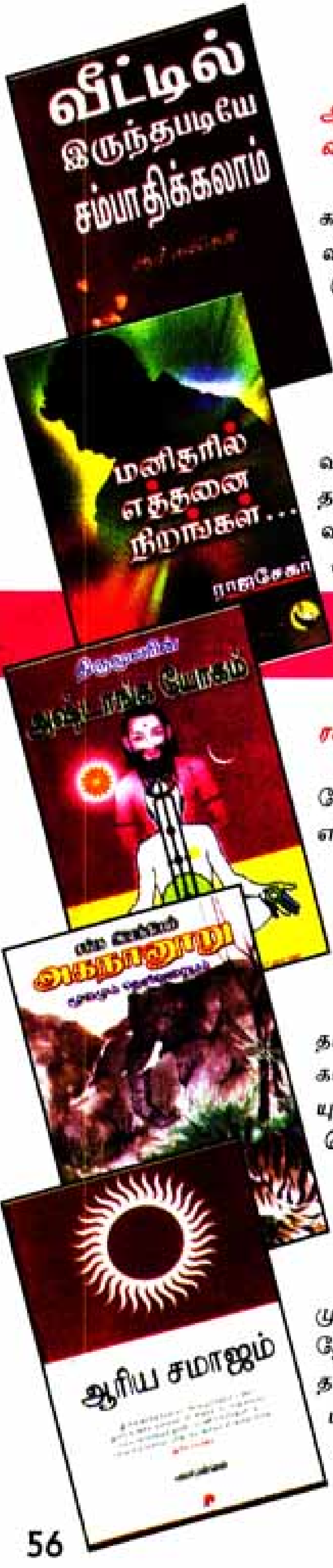
டி.அம்புஜவல்லி

கணினித் துறையில் வேலை பார்ப்பவர்கள், அவ்வப்போது கண்களுக்கு ஓய்வு கொடுப்பது நல்லது. அரைமணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை கண்களை சில விநாடிகள் மூடியபடியும் ஓய்வு நேரத்தில் அலுவலகம் உள்ளேயே நடக்கவும் செய்யலாம். இதனால் கண்களில் சோர்வு ஏற்படாது. எப்போதும் புத்துணர்ச்சியோடு வளையவரலாம்.

- செந்தமிழ் ராம், செம்போன்



புக் பேங்க்



வீட்டில் இருந்தபடியே சம்பாதிக்கலாம்! ஆர்.வைதேகி, 'போதி', சென்னை - 93. விலை ரூ.90.00

பழைய செய்தித்தாள்களை வாங்கிச் சிறு சிறு 'கவர்' களாகச் செய்து விற்பது முதல், அரிசி - உளுந்து அரைத்து விற்பதுவரை எத்தனை வகையான பயன்தரும் சிறு தொழில்கள்! பிரமிப்போடு படித்துப் பயன்பெறலாம்.

மனிதரில் எத்தனை நிறங்கள்... ராஜசேகர், வானதி பதிப்பகம், சென்னை - 17, விலை ரூ.75.00

தேவையற்ற விமர்சனங்கள், சில்மிஷம், விஷம புத்தி, வளவளா ஆசாமிகள் என்று மட்டுமில்லை. புத்தகப் பூச்சி தன்முனைப்பாளர் என்று ஆரோக்கியமான சிந்தனையுள்ள வர்களைப் பற்றியும் மெலிதான நகைச்சுவை இழையோடு எழுதப்பட்ட நூல்.

படிக்க... பயன்பெற...

திருமூலரின் அஷ்டாங்க யோகம்; சிவயோகி கே.சிவ ராஜன், அழகு பதிப்பகம், சென்னை - 49, ரூ.45.00

திருமந்திரத்தில் ஆழ்ந்த ஈடுபாடு கொண்ட ஆசிரியர், யோகக் கலை பற்றி பயன்தரும் முறையில் எளிமையாக எழுதியுள்ள நூல்.

அகநானூறு-மூலமும் தெளிவுரையும்; வ.த.இராம சுப்பிரமணியம், திருமகள் நிலையம், சென்னை - 17 ரூ.325.00

பண்பாடு மீறாத காதலைப் போற்றிய பண்டைத் தமிழரின் வாழ்வியலை ஒவ்வொரு பாடலிலும் கண் முன் காட்டுவது அகநானூறு. மிக அருமையாக உரையெழுதி யுள்ளார் உரையாசிரியர். பரிசளிக்கத் தகுந்த உயர்தரமான வெளியீடு.

ஆரிய சமாஜம் - மலர் மன்னன், கிழக்குப் பதிப்பகம், சென்னை - 18, விலை ரூ.60.00

நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் ஹிந்துமத வழிபாட்டு முறைகள், சம்பிரதாயங்களை அறிவியல் கண்ணோட்டத் தோடு அணுகி புதிய சிந்தனைகளை விதைத்தவர் சுவாமி தயானந்த சரஸ்வதி. பலராலும் தவறாகப் புரிந்துகொள்ளப் பட்டு மேடைகளில் 'கிழிபடுகிற' மனு தர்மத்தின் உண் மையான வடிவத்தைக் காட்டுகிற தனிக் கட்டுரையும் உண்டு. நல்ல நூல்!

-வாசகன்



உடல் எடை குறைக்க இயற்கை மருத்துவம்

உடல் எடை குறைக்க : அதிகபட்சமாக வீட்டில் இருந்தால் 28 நாட்களில் 17 கிலோ வரை / இங்கு தங்கினால் 8 - நாட்களில் 15 கிலோ வரை குறைந்துள்ளது. அப்போது அல்சர், கொலஸ்ட்ரால், பிரசர், முழங்கால் வலி, தலைவலி, pcod, டென்ஷன் போன்ற மற்ற தொந்தரவுகளும் பாதுகாப்பாக பெருமளவு குணமாகின்றன.

பலருக்கு ஒரே வாரத்தில் எடை குறைவது நன்கு தெரியும். இரண்டாம் மாதத்திலிருந்து மேலும் மேலும் எடை குறைவதோடு உடல் அளவும் வேகமாக குறைந்து உடல் நன்கு இறுகும். பலமும் அழகும் அதிகரிக்கும்.

உடலிலுள்ள கொழுப்பு, ஊளைச் சதை போன்றவை நீங்குவதால் கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பும் மிகவும் பிரகாசமடையும். உடலின் இயற்கையான இயக்கத்தின் மூலம் அழுக்குகள், துர்நீர் வெளியேற்றப்படுவதால் எவ்வித பின்/பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவதில்லை. ஒரு மாத மருந்து ரூ.1100/- முதல் ஐந்து விலைகளில் கிடைக்கும். போனில் விவரம் கேட்டு, முகவரி தெரிவித்து, வி.பி.பி. மூலமாகவும், நேரிலும் மருந்துகளைப் பெறலாம்.

சுகர்: உடல்நிலையைப் பொறுத்து மூலிகை மருந்து/எளிய உணவுமுறையில் நிறையப் பேருக்கு ஒரு மாதத்திற்குள் நார்மலாகி பூரண ஆரோக்கியத்தைத் திரும்பப் பெறும் வாய்ப்புள்ளது.

எமது மூலிகை மருத்துவத்தில் எந்த தொந்தரவுக்காக சிகிச்சை பெற்றாலும் மொத்த உடல் ஆரோக்கியமே மேம்படும். சிறுநீர்க்கல், காமாலை, நிற்காத மாதவிடாய், முகப்பருக்கள் குணமாகி பசி தூக்கம் ஒழுங்காகும். இரத்தம் சுத்தமாகும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். மேலும் தலைவலி, உடல் வலிகள், வயிற்றுக் கோளாறுகள் குழந்தையின்மை உட்பட, **உணவு சாப்பிட்டு நடமாடும் நிலையில் உள்ளவர்களின் எல்லா நோய்களுக்கும். இயற்கை மருத்துவர். M. முத்துக்குமார்** B.Sc. DNYS., இயற்கை மருத்துவ இல்லம் (பதிவு), ஸ்ரீ குருகுலம் பள்ளி எதிரில், மூலவாய்க்கால், **கரட்டடிபாளையம்** (Po.), கோபிசெட்டிபாளையம் - 638 453, ஈரோடு (Dt.) போன் : (04285) 240650 செல்: 93602 09393, e-mail : natureclinic@gmail.com

நமது இயற்கை வைத்திய சாலையைப் பற்றிய நிருபரின் நேர்காணல் மற்றும் முழுவிபரமான கருத்துரையை கடந்த ஜனவரி2010 மங்கையர் மலரில் பக்கம் 114-ஐ பார்த்து தெளிவாக அறியலாம்.

எல்லாம் அவன் செயல்!



அங்கபிரதக்ஷிணம் ஆரம்பமாவதற்கு நேரம் நெருங்கிக் கொண்டிருந்ததால் எங்களுக்கு என்ன செய்வது என்று புரியவில்லை. இரவு ஒன்றரை, இரண்டு மணிக்கு புஷ்கரணியில் இரண்டு பெண்கள் தனியாக எப்படிக் குளிப்பது என்று தவித்துக் கொண்டிருந்தோம்.

வெங்கடாஜலபதியிடம், 'உன் நேர்த்திக்கடனை எப்படியாவது நடத்திக் கொடுத்துவிடு' என்று வேண்டினேன். அச்சமயம் சிறிது தூரத்தில் திருப்பதி தேவஸ்தான ஊழியர் ஒருவர், அங்கிருந்தே, ''பரவாயில்லை, நீங்கள் போங்கள்'' என்றார். அது எங்களுக்கு அசரீரி வார்த்தைகளாகவே தோன்றின.

திடீரென்று 'சடசட' என மழை கொட்ட, நாங்கள் முழுவதுமாக நனைந்துவிட்டோம். இது அவனின் லீலை அல்லாமல் வேறு என்னவாக இருக்க முடியும்? தேவஸ்தான ஊழியர் உருவத்தில் வந்தது அந்த வேங்கடத்தானே என்று நான் மனப்பூர்வமாக நம்புகிறேன்.

நாம் எவ்வளவுதான் முயற்சி செய்தாலும், கடவுளின் திருவுள்ளப்படி, நடக்க வேண்டியதுதான் நடக்கும்' என்று பெரியோர்கள் சொல்வதுண்டு.

நாங்கள் ஒருமுறை என் மகனுக்காக அங்கபிரதக்ஷிணம் வேண்டுதலை நிறைவேற்ற திருப்பதி சென்றிருந்தோம். என் மகனும், கணவரும் புஷ்கரணியில் குளித்துவிட்டு வரிசையில் நின்று கொண்டிருந்தார்கள். அப்பொழுதெல்லாம் அங்கபிரதக்ஷணம் செய்பவருடன் அவர் உதவிக்காக ஒருவர் போக முடியும். அதனால் நானும், என் அக்கா மகளும் அவர்களுடன் நின்றுகொண்டிருந்தோம். அப்போது வரிசையில் இருந்த ஒருவர், நாங்களும் புஷ்கரணியில் குளித்துவிட்டு ஈரத் துணியுடன்தான் தரிசனத்திற்குச் செல்ல வேண்டும் என்றார்.

- உமா கிருஷ்ணமூர்த்தி,
சென்னை

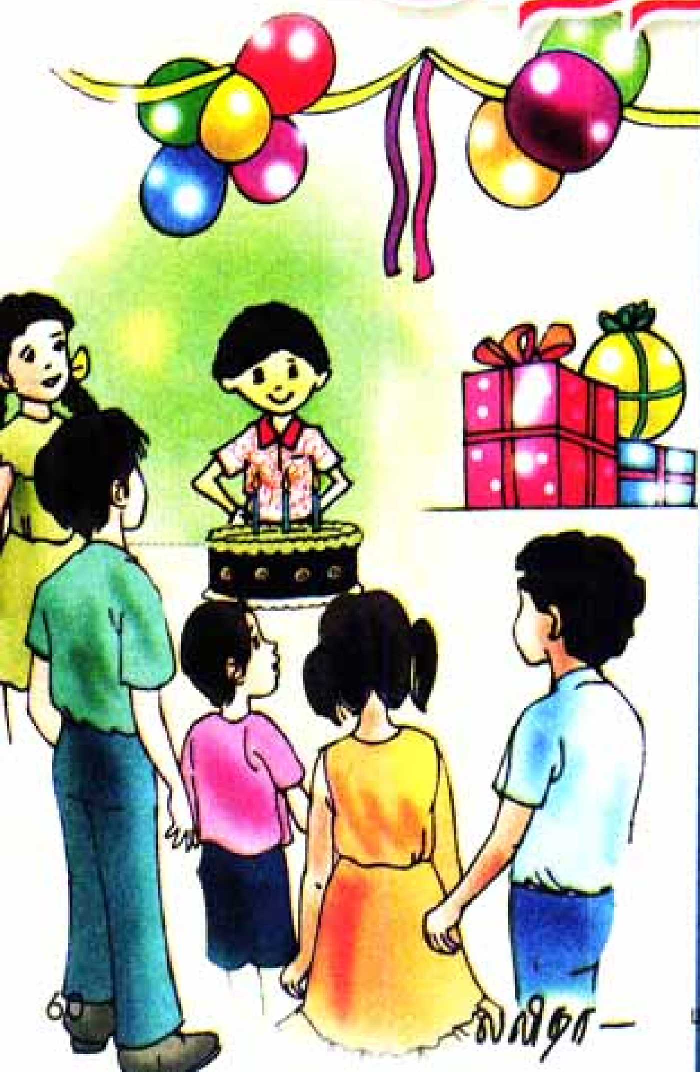
வாசகர் அனுபவம்

அத்தனை

வேற்று மாநிலத்துக்குச் சென்றால், அப் பகுதியின் பழக்க வழக்கங்களைக் கூடிய விரைவில் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இல்லா விட்டால் சமய சந்தர்ப்பம் இல் லாமல் நம் மானம் கப்பலேறும்.

கணவரின் அலுவலகத்திலிருக்கும் வடநாட்டுக்கார நண்பரின் குழந்தைக்குப் பெயர் சூட்டு விழா - 'கண்டிப்பாக வர வேண்டும்' என்று வற்புறுத்திக் கூப்பிட்டிருந்தார். ''எனக்குக் கடைக்குப் போக நேரமில்லை. நீ போய் பரிசுப் பொருள் வாங்கி வந்துவிடு'' என்று கணவரிடமிருந்து ஃபோன் வந்தது.

பல கடைகளில் ஏறி இறங்கி, ஏகப்பட்ட அலசல்களுக்குப் பிறகு, அழகான நான்கு குட்டியூண்டு சைஸ் சட்டைகள் கொண்ட 'நியூபார்ன்' பரிசைத் தேர்ந்தெடுத்தேன். பெயர் சூட்டு விழாவில் தொட்டிலைக் காணோம். சரி, வழக்கமில்லை போல என்று நினைத்தால், அட, நியூபார்ன் பேபியையும் காணோம். ''குழந்தை...'' என்று கேட்டால், சிரித்தபடி குழந்தையைத் தூக்கி வந்தனர். ஒரு வயது கணக்காக வளர்ந்திருந்த எட்டு மாதக் குழந்தை! வாங்கிய சட்டைகள் மொத்தமும் வேஸ்ட். ஃப்ளாஸ்டிக் கவருக்குள் இருந்ததை வெளியே எடுக்காமல், பணத்தை அன்பளிப்பாகக் கொடுத்துச் சமாளித்தோம்.



அப்போதுதான் புரிந்தது - நம் ஊர் வழக்கப்படி, பிறந்த சில நாட்களில் தொட்டிலில் இட்டு, பெயர் சூட்டும் வழக்கம் இங்கில்லை என்று. எப்போது முடிகிறதோ அப்போது பெயர் சூட்டுவார்கள் போல. அதுவரை குழந்தைக்கு வட இந்தியாவுக்கே உரிய பாபி, மோனு, சோனு, பப்லு மாண்டி, சுட்கி, பாஸ்கி சங்கி, பிங்கி, இத்யாதி..

லலிதா—

என்ற பெயர்களில் ஒன்றுதான். பிறகு ஊர்கூட்டி பெயர் சூட்டி விட்டாலும், 'நிக்நேம்'தான் நிற்கிறது. அது புரிந்த விதம்தான் 'டாப் கிளாஸ்!'

தமாஷ் அனுபவம்!

மும்பைக்கு வந்த புதிதில், மகனுடைய பிறந்த நாளுக்கு அந்த அபார்ட்மெண்டில் உள்ள குழந்தைகளுக்குப் பார்ட்டி கொடுக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம். மகனிடம், ''எல்லாரையும் போய் கூப்பிட்டு வா'' என்று பட்டியல் போட்டுக் கொடுத்தேன்.



பேரும் 'A'யா?

''செவன்த் ஃப்ளோர் பேபியா? நா மாட்டேன்!''

''தோ பாரு, பாவம் அந்த கேர்ள். அவளை மட்டும் கூப்பிடாட்டா எப்படி?'' என்று நீண்ட லெக்சர் நான் அடித்து வைக்க, ஏகமாக குழம்பிப் போனவன், தப்பித்தால் போதும் என்று பேபியையும் அழைத்தான்.

பிறந்த நாள் பார்ட்டியன்று பேபியும் வந்தாள். ஏழுவயது வாண்டுகள் நெளிந்தன. பதினேழு வயது பாவையும் நெளிந்தாள். அட.... பேபிக்கு வயது பதினேழா?

''ஏண்டா பேபி பெரிய பொண்ணுன்னு சொல்லலை?''

''நான்தான் கூப்பிட மாட்டேன்னு சொன்னேனே. நீ கேக்கலியே!''

தலையில் அடித்துக்கொண்டேன். ஆனால் விஷயம் அதோடு நிற்கவில்லை. அடுத்தநாளே எட்டாவது மாடி துபேயுயின் திருமதியும், நான்காவது மாடி பாட்கர் திருமதியும் லிஃப்ட் அருகில் என்னைப் பிடித்து பிலுபிலுத்தார்கள். ''அதென்ன, உங்கப் பிள்ளையோட பர்த்டேக்கு பேபியை மட்டும் ஸ்பெஷலா கூப்பிட்டீங்க...!'' நான் என்னத்தைச் சொல்ல, ''சாரிங்க, பேபியை நிஜமாகவே பேபின்னு நினைச்சுட்டேன்!'' என்று கூறவா முடியும்?

அடுத்த சம்பவத்தைக் கேளுங்க. பக்கத்து வீட்டினரின் மகன் பன்டி, கிட்டத்தட்ட இருபத்தைந்து வயது இளைஞன். பக்கத்து வீட்டினர் ஒருநாள் திருமண அழைப்பிதழுடன் வந்தனர். ''மகனுக்குத் திருமணம், கண்டிப்பா வந்துடுங்க ...'' மாப்பிள்ளையின் பெயர் 'துர்லப் சர்மா' என்று போட்டிருந்தது.

''உங்களுடைய இந்தப் பிள்ளையை பார்த்ததே இல்லியே? பன்டியைத்தான் பார்த்திருக்கேன்.''

''பன்டிதான் துர்லப்!'' அதோடு சரி, பன்டிக்கு திருமணமாகி, கையில் ஒரு குட்டி பன்டியும் வந்தாயிற்று. ஆனால், பன்டி இன்னும் பன்டியாகத்தான் இருக்கிறான்.

பேபி சம்பவத்துக்குப் பிறகு, எங்கள் பில்டிங், பக்கத்து பில்டிங்

வாண்டுகளின் நிஜமான பெயர்களை ஒரு புத்தகத்தில் எழுதி வைத்துக்கொள்ள முடிவெடுத்தேன். முக்கால்வாசி பெயர்கள் 'ஏ'வில் ஆரம்பித்தன.

அமோக், ஆதித்யா, அஜய், அன்மோல், அக்ஷய், அமேயா, அநிகேத், அனிமேஷ், அங்கித், அபிஜ்ஜான், அனில், அர்ஜுன், ஆகாங்ஷா, ஆதர்ஷ், அலங்கார், அன்ஷுமன், ஆர்யன், அபிலாஷ், அகிலேஷ், அபிஜித், அர்விந்த், அமய், அமர், அபிநந்தன், அபூர்வா...

இந்த 'அபூர்வா' என்ற பெயரை முதன்முதலில் கேட்டபோது அபூர்வமாக இருந்தது. போகப் போக பார்த்தால் எங்கு நோக்கினும் அபூர்வாக்கள் இருந்தனர். சமயத்தில் ஆணிற்கும் அபூர்வா, பெண்ணானாலும் அபூர்வா.

சமீபத்தில் நடந்த ஒரு இன்டர் ஸ்கூல் போட்டிக்கு பிள்ளையுடன் சென்றிருந்தேன். போட்டி முடிவடையும் நேரம்... நான், நீ என்று வாண்டுகள் முந்திக்கொண்டு ஓட, ஏக அமர்க்களம். நிகழ்ச்சி அமைப்பாளர்கள், சீர் படுத்துவதாக எண்ணி, ''வெயிட், வெயிட்... எல்லாரும் அல்ஃபபெட் வரிசையில் நில்லுங்க. 'ஏ'வில் பெயர் இருக்கறவங்க இங்க வாங்க'' என்று குரல் கொடுத்தார். பத்து நிமிடத்தில் 'ஏ'வின் க்யூ நீண்ட பாம்பாக நெளிய, போட்டி அமைப்பாளர்களுக்கே ஆச்சரியம். ''நீங்க அத்தனை பேரும் 'ஏ'யா?''

''ஆமாம்...'' கோரஸாக எழுந்தன குரல்கள்.

அண்மையில் பெயர் சூட்டு விழாவுக்கு செல்லுமுன், குழந்தை எப்போது பிறந்தது என்று கேட்டு, தெரிந்து கொண்ட பிறகே அன்பளிப்பு வாங்கிச் சென்றேன். மேடையில் திரை மறைவில் அமைக்கப்பட்டிருந்த குழந்தையின் பெயர்ப் பலகையை, குழந்தையின் பெற்றோர் இரு பக்கமும் நின்று, திரையைப் பிடித்து இழுத்து திறந்து வைத்தார்கள். அட, இன்னொரு 'ஏ' - 'ஆர்யன்!'

வளவள பார்ட்டியான பாட்டி, ''ஷாருக்கான் பிள்ளையின் பெயரும் ஆர்யன்தான்'' என்று கூறி வைக்க,

குழந்தையின் தாய், ''நோ ஆன்ட்டி. அது ஆர்யன், இவன் ஆ...ர்யன்'' என்றாள்.

''நானும் அதைத்தான் சொன்னேன்.''

''என் குழந்தைக்கு ஸ்பெல்லிங் வேற. மேடையில பாருங்க...'' தாய் விடாமல் கூற, மேடையில் திறந்து வைக்கப்பட்ட பெயர்ப் பலகை 'AARYAN' என்று, ஒரு 'ஏ'க்குப் பதிலாக இரண்டு 'ஏ'க்களுடன் கண் சிமிட்டின!

- சுஜாதா கௌரிசங்கர்,
மும்பை.

நரகாசுரன் ஆண்டதாகச் சொல்லப்படும் 'பிராக் ஜோதிஷபுரம்' தற்போதைய அசாம் மாநிலத்தில் உள்ளது. நரகாசுரன் இறந்ததை விழாவாகக் கொண்டாடும் தீபாவளி இங்கு கொண்டாடப்படுவதில்லை.
-ஆர்.பிரகாசம், நல்லாலம்



வேப்பங்குச்சியால் பல் துலக்கும் போது அதிலிருந்து கிடைக்கும் நிம்பிடின், நிரம்பின், நிம்போஸ், எடரல்டானின், மார்க்கோசின் ஆகிய சத்துக்கள் பற்களை முழுமையாகப் பாது காக்கின்றன. **- காசிதாசன், வந்தவாசி**

அரிசி, தேங்காய்ப் பாயசம் செய்யும் போது பலாச்சுளையை நெய்யில் வதக்கி அதனுடன் சேர்த்து வெல்லம், ஏலக்காய், முந்திரி போட்டு பாயசம் செய்தால் ருசியாக இருக்கும். விசேஷ தினங்களுக்கு ஏற்ற பாயசம் இது.

- சி.வசந்தகோகிலம், சென்னை-15

தினமும் ஒரு தம்ளர் மோரில் எலுமிச்சம் பழ ரசத்தைக் கலந்து பருகி வந்தால் ரத்த அழுத்தம் குறையும்.

- சு.கலாவதி மணியன், பெரணமல்லூர்

மளிகைச் சாமான் பட்டியலைத் துண்டு பேப்பரில் எழுதாமல் ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தில் தொடர்ந்து எழுதி வந்தால் அவ்வப்போது ஏறும் விலைவாசி உயர்வை அறிந்து சிக்கனமாகச் செயல்படலாம்.

- ஏ.ஹேமா, ஈரோடு

தவழும் குழந்தைகளுக்கு ஜட்டி போடுவதற்குப் பதில் பிரிண்ட் போட்ட காட்டன் துணியில் பைஜாமா போல் தைத்துப் போட்டு விட்டால், தவழும் சமயம் முழங்கால் கறுக்காமல் இருக்கும். மேலும், மாலை நேரங்களில் கொசுக்கடியில் இருந்தும் பைஜாமா காப்பாற்றும்.

- இ.உஷா, திருச்சி

வீட்டில் பணத்தை வைத்துவிட்டு வெளியூர் செல்ல நேர்ந்தால் பீரோ லாக்கரில் சில கவரிங் நகைகளையும் கொஞ்சம் பணத்தையும் மட்டும் வைத்து விடுங்கள். நகை, பணத்தை வேறு ரகசிய இடத்தில் வைத்து விடுங்கள். அதிகபட்ச பாதுகாப்பாக இருக்கும்.

-பார்வதி, திருப்பூர்.

இப்பொழுதெல்லாம் பெண்கள், நின்றுகொண்டு வேலை செய்து சோபா, நாற்காலியில்தான் உட்காருகிறார்கள். இதனால் முழங்கால் மூட்டுக்கள் இறுகிப் போய் ஐம்பது வயதிற்குள்ளேயே, கீழே உட்கார முடியாமல் கஷ்டமாகிறது. அதனால் முப்பது வயதிலிருந்தே ஒரு நாளைக்கு ஆறு அல்லது ஐந்து முறையாவது தரையில் உட்கார்ந்து எழப் பழகிக் கொண்டால், பிரச்னையைத் தள்ளியாவது போடலாம்.

- பாமதி நாராயணன், பெங்களூரு-61



இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!



நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு வெள்ளை வெங்காயத்தை அடிக்கடி சேர்த்து வரலாம். நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும். அரைக்கீரையும் நல்லது.

- என்.ஜெயலக்ஷ்மி, திருவான்மியூர்

ஆலிவ் ஆயில் அற்புதங்கள்!

கொழுப்புச் சத்தில் நல்லது, கெட்டது என இரண்டு வகை உண்டு. 'மோனோ சாச்சுரேடட்' கொழுப்புச்சத்து உடலுக்கு நல்லது. அதே சமயம், 'கொலஸ்ட்ரால்' போன்றவை கெட்டது. ஆலிவ் எண்ணெய் இந்த நல்ல கொழுப்பை நமக்கு அளிக்கிறது. கொலஸ்ட்ராலின் அளவைக் குறைத்து உடலுக்கு நன்மை செய்கிறது. இதனால் ஆலிவ் எண்ணெயைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்த, நமது இளமை நீட்டிக்கப்படும். அது மட்டுமா?

★ கேன்சர், ரத்த அழுத்தம் ஆகிய நோய்களின் ஆபத்திலிருந்து நம்மைக் காக்கிறது.

★ ஆலிவ் ஆயில் அல்சர், வாயுக் கோளாறைச் சரிசெய்யும். மூளை, எலும்பு வளர்ச்சியை வேகப்படுத்தும்.

★ ஆலிவ் ஆயில், வைட்டமின் ஏ,சி,ஈ, ஃபோலிக் ஆசிட், செலினிய, துத்தநாக சத்துக்களின் செழுமை கொண்டதால் சருமம் மினுக்கும்! கூந்தல் மிளிரும்.

★ சிறுநீரகக் கல் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும்.

★ ஆரஞ்சுப் பழச்சாற்றில் ஆலிவ் எண்ணெய் சில சொட்டுகள் விட்டுக் கலக்கி, தினம் மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வர நுரையீரல் பாதிப்புகள் தீரும்.



★ ஆலிவ் எண்ணெயில் கருஞ் சீரகத்தைப் பொடி செய்து போட்டு, அதை முகம் முழுவதும் தடவி, பத்து நிமிடத்திற்குப் பிறகு கழுவினால், முகம் அழகு பெறும்.

★ ஆலிவ் எண்ணெயுடன் பாதாம் எண்ணெய் கலந்து கண்ணின் கீழ் பூசி வர கருவளையம் மறையும்.

★ தலைமுடி உதிரும் தொந்தரவு உள்ளவர்கள் இளஞ்சூடான ஆலிவ் எண்ணெயைத் தலையில் நன்றாக மசாஜ் செய்து, ஊறிய பின் குளித்தால், முடி உதிர்வது நிற்கும்.

★ கைகள் சொரசொரப்பாக, பார்ப்பதற்கு அழகற்றுக் காணப்படுகின்றனவா? ஆலிவ் எண்ணெயுடன், சிறிது பொடி உப்பைக் கலந்து கைகளில் நன்கு தேய்த்தால், கைகள் மென்மை பெறும்.

-என்.ஜரினா பானு,
திருப்பட்டினம்



ஆரோக்கியம்


www.sowbaghya.com
சௌபாக்யா
உங்கள் பெருமையின் அடையாளம்!
Annam
tejas
Induction Stove
Charm
Induction Stove
Sleek
Induction Stove
Glow
Kettle
Sparkle
USA & CANADA
Sakthi
Swathi
TILTING GRINDER
SOWBAGHYA®
AN ISO 9001:2008 CERTIFIED COMPANY
32 A North Usman Rd, T. Nagar, Chennai - 600 017. Ph: 044 28341760 / 28342908.
13/1 Sri Devi Apartments, Lakshmikanthan Street, Pondy Bazaar,
T. Nagar, Chennai - 600 017. Ph: 24350142.
5, Hasthinapuram Main Rd, Chrompet, Chennai - 600 044. Ph: 22234420.
314, Perundurai Rd, Erode - 638 011. Ph: 0424 2269965 / 2260245.
1254, Mettur Rd (E.V.N. Rd), Erode - 638 011. Ph: 0424 2224499.
DUBAI
M/s Hadi Enterprises
PO Box No.: 5833
Dubai
Ph: 04 3470310
USA
Ramraj Corp
1046 East El Camino Real, Sunnyvale, CA 94087, USA
ph: 1-408-261-3003
e-mail: info@eastwestusastore.com www.eastwestusastore.com
SINGAPORE
M/s Anacone Private Limited
128 Dunlop Street
Singapore - 209447
Ph: 063341566
அனைவருக்கும் பெருமை... அனுபவம் புதுமை...
adsmith.in



தீப ஒளியாம்









தேவையான பொருள்கள்

வட்ட வடிவ தட்டு (எவர்சில்வர், கண்ணாடி, பிளாஸ்டிக் பொருள்களில் தேவையான வடிவம் எடுத்துக் கொள்ளலாம்), மண் அகல் விளக்கு, ஃபேப்ரிக் கலர்ஸ், ஃபேப்ரிக் க்ளூ, பிரஷ், 3டி கிளிட்டர்ஸ், மெழுகு, மெழுகுத் திரி

அலங்கரிக்க: மிரர், ஸ்டோன்

துளசி கண்ணன்



தித்திக்கும் தீபாவளியில் தீபங்களைப் பரிசளித்தால் தீப ஒளி போலவே அவர்களது வாழ்க்கையும் பிரகாசிக்கும் என்பது வடஇந்திய மக்களின் நம்பிக்கை. இத்திருநாளிலிருந்து நம் இல்லங்களும் பிரகாசிக்க, அலங்கார தட்டில் அழகான தீபத்தை ஏற்றுவோமா?

செய்முறை:

வட்ட வடிவத் தட்டின் மீது பிரஷ் உதவியுடன் தேவையான ஃபேப்ரிக் நிறத்தை தட்டு முழுவதுமாக நிரப்பவும். சற்றுக் காய்ந்ததும் தட்டின் உள்பகுதியில் வேண்டிய டிஸைனை வரையவும். (வெள்ளை கார்பன் வைத்தும் ட்ரேஸ் செய்யலாம்).

3 டி கிளிட்டர் மூலம் டிஸைன் பகுதிக்கு அவுட் லைன் கொடுத்து, ஆங்காங்கே ஃபேப்ரிக் நிறத்தில் தகுந்த நிறமிடவும். இப்போது ஃபேப்ரிக் க்ளூ உதவியுடன் ஸ்டோன், மிரர் வைத்து, டிஸைனின் மேல் ஒட்டி, அலங்கரித்தால் அலங்காரத் தட்டு தயார்.

அகல் விளக்கின் வெளிப்புறம் ஃபேப்ர்க் நிறத்தை நிரப்பி, ஸ்டோன் ஒட்டி அலங்கரிக்கவும். மெழுகுத் திரியை விளக்கின் நடுவில் ஒட்டவும். ஒரு பாத்திரத்தில் மெழுகு ஊற்றி மிதமானத் தீயில் ஒரிரு நிமிடம் சூடுபடுத்தவும். மெழுகு உருகியதும் அகல் விளக்கில் ஊற்றவும். இப்

தூரிகை ட்யூஷன்

போது தீபமும் தயார்.

அலங்காரத் தட்டில் தீபங்களை அடுக்கி தீபமேற்றவும். இது வாஸ்துவுக்காகவும் கூடப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

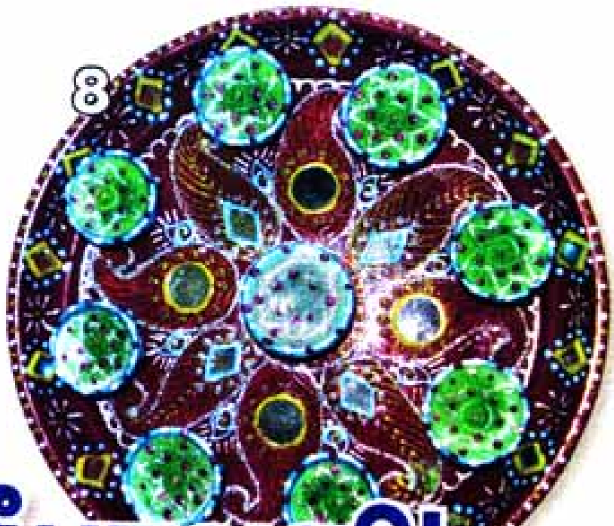
தீபாவளித் திருநாளில் மட்டுமல்ல, பூஜையறையில் போட வேண்டிய கோலங்களைக் கூட இந்தத் தட்டில் செய்து வைத்து விட்டால், வேண்டிய போது உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். பார்க்க மட்டுமல்ல, செய்யவும் எளிமையாக இருக்கும் இந்தத் தீப அலங்காரத் தட்டு பரிசளிக்கவும் ஏற்றது. நவராத்திரி நேரங்களிலும், விசேஷ நாட்களிலும் ஆர்டர் எடுத்து செய்யலாம். கற்பனைக்கேற்ப, பொருளின் தரத்துக் கேற்ப காசும் பார்க்கலாம்.

- லக்ஷ்மி









தீபாவளி!

தீபஜோதியில் மத்தாப்பூவாய் மலர்ந்திருக்கும் பூக்களையும் வைத்து அலங்கரிக்கலாம். பார்க்க... பார்க்க... கண்ணுக்கு நிறைவு... மனதுக்கு மகிழ்ச்சி...









குழந்தையின் பார்வையில்...

இன்டர்நெட் கதை

தந்தை ஒருவர், தன் மகனை வெளியே அழைத்துச் சென்று ஏழைகள் எப்படிக் கஷ்டப்படுகிறார்கள் எனக் காண்பித்து, உலக விஷயங்களை அறியச் செய்ய வேண்டும் என நினைத்தார். ஊருக்கு வெளியே உள்ள தோட்டத்துக்கு அவனை அழைத்துச் சென்றார். இரண்டு நாட்கள் அங்கு தங்கிவிட்டுத் திரும்பிய பிறகு மகனிடம் கேட்டார், ''வெட்ட வெளி வாழ்க்கை எப்படியிருந்தது?''

மகன் சொன்னான்: ''ரொம்ப நன்றாக இருந்தது.

''ஏழைகள் எப்படி வசிக்கிறார்கள் பார்த்தாயா?''

''ஆமாம்'' பார்த்தேன்.

''இதிலிருந்து என்ன கற்றுக் கொண்டாய்?''

''நம்மிடம் ஒரு நாய்தான் இருக்கிறது. ஆனால் அவர்களிடம் நான்கு இருக்கின்றன. நம்மிடம் ஒரு சிறிய நீச்சல் குளம் தோட்டத்தின் நடுவே உள்ளது. ஆனால் அவர்களுக்கு ஒரு 'ஓடை' இருக்கு. அதற்கு முடிவே இல்லை. நம்மிடம் வெளிநாட்டிலிருந்து வரவழைத்த விளக்குகள் இருக்கின்றன. அவர்களுக்கு இரவு முழுவதும் ஒளிவீசும் நட்சத்திரங்கள் இருக்கின்றன. நமக்கு ஓய்வெடுக்க பால்கனியும், வீட்டின் முன்புறமும் சிறிதாக இருக்கு. ஆனால் அவர்களது நிலம் கண்ணுக்கு எட்டாத தொலைவு வரை உள்ளது. அங்குள்ள இடமெல்லாம் அவர்களதுதான். தந்தை பிரமிப்போடு கேட்டுக் கொண்டிருந்தார்.

''நமக்கு வேலை செய்து, உதவி செய்ய வேலைக்காரர்கள் இருக்கிறார்கள். ஆனால், அவர்கள் மற்றவர்களுக்கு உதவுகிறார்கள். நாம் நமது உணவை, விலைக்கு வாங்குகிறோம். அவர்கள் உணவை உற்பத்தி செய்கிறார்கள். நம்முடைய சொத்துக்களையும், நம்மையும் காக்க பெரும் சுவர்கள் எழுப்பியுள்ளோம். அவர்களுடைய நண்பர்கள் அவர்களைக் காக்கிறார்கள்.'' இதைக் கேட்ட தந்தை, வாயடைத்து நின்றார்.

'நான் எவ்வளவு ஏழை என அறிந்து கொண்டேன். குழந்தையின் பார்வை எப்படி, எவ்வளவு அற்புதமானது! நமக்குக் கொடுக்கப்பட்ட வசதிகளுக்கும், பொருள்களுக்கும் நாம் சந்தோஷத்துடன் கடவுளுக்கு நன்றி சொல்ல வேண்டும். கடவுளுக்கு நன்றி' என்று மானசீகமாகக் கடவுளை வேண்டினார்.

யாரும் இல்லாத விஷயங்களுக்காக வருந்தக் கூடாது. நமக்குக் கிடைத்த நண்பர்களுக்காக நாம் சந்தோஷப்பட வேண்டும்.

(இன்டர்நெட்டிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது)

- மரகதம் ராகவசிம்மன், ஹைதராபாத்

லதா காலையிலேயே டீ.வி. பெட்டி முன்பு உட்கார்ந்து, சேனல்களுக்கிடையே தாவிக் கொண்டிருந்தாள். அன்று அலுவலகம் விடுமுறை. சீக்கிரம் சமையலை முடித்துவிட்டு, டீ.வி முன்பு உட்கார்ந்து விட்டாள்.

'ஜெய்' டி.வி.யில் ஒளிபரப்பான ஒரு நிகழ்ச்சி அவள் கவனத்தைக் கவர்ந்தது. பிரபல நடிகரின் முயற்சியால் படிப்பதற்கு வசதியில்லாத ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுவதற்காக, நான்கைந்து நல்ல உள்ளங்கள் சேர்ந்து ஆரம்பித்து இருக்கும் அமைப்பின் ஆரம்ப விழா நிகழ்ச்சி அது.

மனசு!

சிறுகதை



பொதுத் தேர்வில் அதிக மதிப்பெண்கள் எடுத்தும் பணம் இல்லாத காரணத்தால், அரசாங்கத்தால் நிர்ணயிக்கப்பட்ட குறைந்த அளவு கட்டணம் செலுத்திகூட தொடர்ந்து படிக்க முடியாத நிலையிலிருந்த மாணவ மாணவிகள் வரவழைக்கப்பட்டு, அவர்களை நிகழ்ச்சி நடத்துபவர் பேட்டி கண்டு கொண்டிருந்தார்.

அதில் பங்கு பெற்ற மாணவ மாணவியர், தாங்கள் மேற்கொண்டு படிக்க இயலாமல் போனதற்காகக் கூறிய குடும்பச் சூழ்நிலைக் காரணங்கள் லதாவின் கண்களில் நீரை வரவழைத்தன. ஐயாயிரம் ரூபாய் பணம் செலுத்த வழி இல்லாததால், அவர்கள் மருத்துவம், பொறியியல் போன்ற படிப்பிற்கான வாய்ப்புகளைத் தவற விட்டதாக சொல்லி வருந்தியது கல்மனதையும் கரைப்பதாக இருந்தது.

லதாவுக்குப் பார்க்கப் பார்க்க தாங்கவில்லை. 'ஐயோ! இந்தக் குழந்தைகளுக்கு இவ்வளவு கஷ்டங்களா? இந்த அமைப்புக்கு நிச்சயம் நாம் உதவி செய்யணும். ஒரு குழந்தையாவது படிக்க பண உதவி செய்யணும்' என நினைத்தாள். திரையில் தெரிந்த தொலைபேசித் தொடர்பு எண்

களைக் கவனமாகக் குறித்துக்கொண்டாள்.

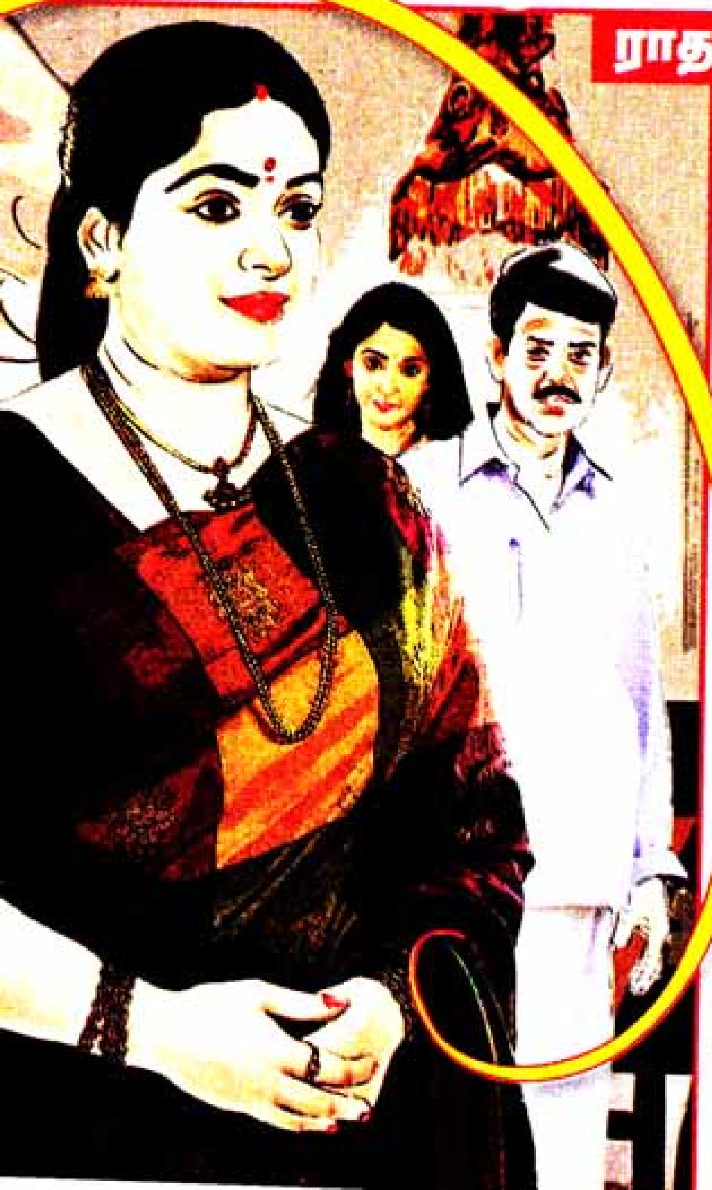
அழைப்பு மணி ஒலித்தது. கணவன் சேகர்தான். லதாவின் அழுது சிவந்திருந்த கண்களைப் பார்த்து, ''என்ன லதா? ஏன் அழுதாயா?'' என பதறினான். லதா, டீ.வி.யில் தான் பார்த்த விவரங்களை மீண்டும் கண்கலங்கி சேகரிடம் சொன்னாள்.

''ச்சு! ச்சு! ஐயோ பாவம்'' என்பதற்கு மேல் சேகரிடம் எந்த ரியாக்‌ஷனும் காண இயலவில்லை.

லதாவுக்குச் சென்ற வாரம் அலுவலகத்திலிருந்து வந்த அரியர்ஸ் பணம் ஐம்பதாயிரம், அவளது ஞாபகத்தில் நிழலாடியது. உதவ வேண்டும் என்ற உணர்ச்சி மேலிட்டதால், அந்தத் தொகையை இந்த அமைப்பை நடத்துபவர்களிடம் கொடுக்க எண்ணி, கைபேசியை எடுத்தாள். கைபேசியை முதல்நாள் சார்ஜ் செய்ய மறந்தது நினைவுக்கு வர, நிகழ்ச்சி முடிந்ததும் பேசிக் கொள்ளலாம் என நினைத்து, நிகழ்ச்சி பார்ப்பதைத் தொடர்ந்தாள்.

ஏதேதோ குடும்ப வேலைகளில் கவனம் சிதற, மதியம் சாப்பிடும்போது மகள் திவ்யா, ''அம்மா!

ராதா வாசுதேவன்



இன்னிக்கு என் ஃப்ரெண்ட் வீட்டிலே புது மாடல் வாக்குவம் க்ளீனர் வாங்கியிருக்காங்க. சூப்பரா வீட்டை க்ளீன் பண்ணுதும்மா! நம்ம வீட்டிலும் வாங்கிட்டா தினம் நானே வீட்டை க்ளீன் பண்ணிடுவேன். ரொம்ப உபயோகமா இருக்கும்'' என்றாள். கணவனும் அதை ஆமோதித்தான்.

லதா ஏதோ சொல்ல முற்படுவதற்குள், மகன் தினேஷும், ''அம்மா அதை வாங்கினால் அப்பாவோட வண்டி, என் சைக்கிள் எல்லாம் நானே க்ளீன் பண்ணிடுவேன். ப்ளீஸ்மா!'' என்றான். இதைக் கேட்ட லதாவுக்கும் சிறிது சபலம் தட்டியது. வீடு பெருக்கும்

மேகலா, பாதி நாட்கள் சொல்லாமலே மட்டம் போடுவது நினைவுக்கு வந்தது. சரி! க்ளீனர்க்கு பத்தாயிரம் ரூபாய் போனாலும் மீதி நாற்பதாயிரம் ரூபாயை அந்த அமைப்புக்குக் கொடுத்துவிடலாம் என சமாதானம் கூறிக்கொண்டாள்.

இரவே நாற்பதாயிரம் ரூபாய்க்கு செக் எழுதி வைத்துவிட்டால், அந்த அமைப்பினர் கொடுத்திருந்த முகவரியில் செக்கை சேர்ப்பித்து விடலாம் என நினைத்தபடி, பீரோவில் தனது செக்புக்கைத் தேடினாள்.

"ஏங்க, என் செக்புக்கை நீங்க எதுக்காச்சும் எடுத்தீங்களா?" என்று கேட்டாள்.

"போன மாசம் உன் டூ வீலர் ட்யூ கட்டும்போதே ஒரே ஒரு லீஃப்தானே இருந்துச்சு. தீர்ந்து போயிருக்கும். நாளைக்கு பேங்குக்குப் போய் புது செக்புக் வாங்கிட்டு வரேன். என்ன விஷயம்? யாருக்கு செக் தரணும்?" என்று கேட்டான். லதா, தன் தீர்மானத்தைக் கூறிவிட்டு கணவனின் முகத்தைப் பார்த்தாள். அவன் ஆறுதலாக, அவள் தோளைத் தட்டிவிட்டு, ஏதும் கூறாமல் சென்று விட்டான். கணவன் மறுப்பேதும் தெரிவிக்காதது அவளுக்கும் நிம்மதியாயிருந்தது.

மறுநாள், காலை நேர அவசரத்திலும், கணவனிடம் செக்புக் வாங்கிவர நினைவூட்டத் தவறவில்லை. அன்று அலுவலகத்தில், தோழி மாலதியின் அலங்காரம் எல்லாப் பெண்களையும் கவர்ந்தது. அவள் போட்டிருந்த புது மோஸ்தர் தோடு பற்றித்தான் பெண்களிடையே பேச்சு. நகரத்தின் பெரிய நகைக்கடையில் பிரத்யேகமாக ஆர்டர் கொடுத்து செய்து இருந்தாள். பதினைந்தாயிரம் ஆனது என்றாள். கீதா, உஷா, கமலா என அனைவரும் அரியர்ஸ் பணத்தில் அதே மாதிரி தோடு செய்வதாகத் தீர்மானித்தனர். மாலதி இவளிடமும், "என்ன லதா, நீயும் இதுமாதிரி ஒன்று வாங்கிக்கோயேன்!" என்றாள். "வேண்டாம் மாலதி, எனக்கு இப்போ நகை எதுவும் வாங்குற ஐடியா இல்லை" என்றாள்.

அதற்குள், "அவள் ஹஸ்பண்ட்கிட்ட பர்மிஷன் கேக்கணும் போல இருக்கு. அவர் ஒத்துக்க மாட்டாரோ என்னவோ, அதான் வேண்டாங்கிறா!" என்று கிண்டலடித்தாள் உஷா. லதாவுக்குச் சுருக்கென்றது.

"அப்படியெல்லாம் இல்லை. அவர் என்றைக்குமே என் ஆசைக்கு குறுக்கே நின்றதில்லை. எனக்கும் சேர்த்து ஒரு செட் ஆர்டர் பண்ணிடுங்க" என்றாள் ரோஷத்துடன். மனம், அரியர்ஸ் பணத்தில் தற்போது பாக்கி இருக்கும் இருபத்தைந்தாயிரத்தை வேறு செலவு வருவதற்குள், அந்த அமைப்புக்குக் கொடுத்துவிடு என்று சொன்னது.

மாலை அலுவலகம் விட்டு வந்தவுடன், "செக் புக் வாங்கியாச்சா?" என்றாள் கணவனிடம். "காலையிலேயே ஞாபகமா வாங்கி வெச்சுட்டேன். இந்தா" என்று அவன் ஆஃபீஸ் பையிலிருந்து எடுத்துக் கொடுத்தான். முதல் காரியமாக செக்கில், அரியர்ஸ் பணத்தில் மீதமிருந்த இருபத்தைந்தாயிரத்தை எழுதி கையெழுத்திட்டு கைப்பையில் வைத்துக்கொண்டு நிம்மதியாகத் தூங்கினாள்.

காலையில் கண் விழிக்கும்போதே



கொழுக்கட்டை தேங்காய்ப் பூரணம் மீந்து விட்டதா? அதனுடன் சர்க்கரை இல்லாத கோவா, கன்டன்ஸ்டு மில்க் சேர்த்துக் கரைத்து கொதிக்கவிட்டால் ஐந்தே நிமிடத்தில் சுவையான பாயசம் தயார்.

-வி. ஸ்ரீவித்யா, கும்பகோணம்

ஹாலில் பேச்சுக்குரல். தம்பி ரமேஷின் குரல் போல இருக்கே? படுக்கையில் இருந்து துள்ளி எழுந்தாள்.

''என்ன ரமேஷ் பெங்களூரிலிருந்து எப்ப வந்தே? ஒரு ஃபோன்கூட பண்ணலையே? இவர் வண்டி எடுத்துக்கிட்டு ஸ்டேஷனுக்கு வந்திருப்பாரில்லே?'' என்று உரிமையோடு கடிந்து கொண்டாள்.

''பரவாயில்லைக்கா. ஆஃபீஸ் வேலையா வந்தேன். இன்னிக்கு ஒருநாள் உன் ஆஃபீஸுக்கு லீவ் போட்டுட்டு என்கூட வா. நம்ம சாருவோட நாட்டிய அரங்கேற்றத்துக்கு நிறைய பர்சேஸ் பண்ண வேண்டியிருக்கு'' என்றான்.

சேகரும் குழந்தைகளும் கிளம்பிய பிறகு இருவரும் நிதானமாக ஊர் விவரங்களைப் பேசியபடி ஷாப்பிங் கிளம்பினர். தம்பி மனைவி கொடுத்து விட்டிருந்த லிஸ்ட் பெரியதாகவே இருந்தது. அத்தையாய் லட்சணமாய், தம்பி பெண்ணின் நாட்டிய அரங்கேற்றத்துக்கு நல்லதாக ஏதாவது பரிசளிக்காவிட்டால் நன்றாக இருக்குமா? சாரு குட்டிக்கு அரை பவுனில் அழகான ஜிமிக்கி வாங்கினாள். டீ.வி.யில் பார்த்த மாணவியின் முகம் மனத்தில் நிழலாடியது.



''அக்கா புடைவைக்கடைக்குப் போகணும்'' தம்பியின் குரல் கவனத்தைக் கலைத்தது. சாருவுக்கு நாட்டிய உடை தைக்க சுரேஷ் இரண்டு பட்டுப் புடவைகள் வாங்கினான். இவளும் தன் பங்கிற்குத் தம்பியுடன் வசிக்கும் அம்மா, அப்பா, தம்பி மனைவி என அனைவருக்கும் துணிகள் எடுத்தாள்.

ஒருவழியாக ஷாப்பிங், ஹோட்டல் என்று முடித்து சாயங்காலம் வீடு வந்த போது, கையில் இருந்த ஏ.டி.எம். கார்டு தேய்ந்து கட்டெறும்பாகி இருந்தது.

அடுத்து வந்த இரண்டு நாட்களும் ஆஃபீஸில் ஆடிட்டிங் வேலை நெட்டி வாங்கியது. தம்பி மனைவி ஃபோன் செய்து அவளது பரிசுகளுக்கு நன்றி சொன்னாள். அன்று மாலை வீட்டுக்குக் கிளம்பும் முன் கைப்பையிலிருந்து சாவியை எடுத்தபோது தவறிக் கீழே விழுந்த பேப்பரை எடுத்தாள். இருபத்தைந்தாயிரம் ரூபாய்க்கான அந்த செக் அவளைப் பார்த்து ஏளனமாகச் சிரிப்பது போலிருந்தது. குற்ற உணர்வுடன் வீட்டுக்குக் கிளம்பினாள்.

''என்ன லதா அந்த அமைப்புக்கு செக் கொடுத்துட்டியா?'' ஆர்வத்துடன் விசாரித்தான் சேகர்.

லதாவின் முகம் போன போக்கைப் பார்த்து, வழக்கம் போல எதுவும் பேசாது அவளது தோளை ஆதரவுடன் தட்டினான். தனது சட்டைப் பாக்கெட்டிலிருந்து ஒரு கடிதத்தை எடுத்து நீட்டினான். தினமும் மாலை வேளையில் அந்த அமைப்பைச் சார்ந்த குழந்தைகளுக்கு இரண்டு மணி நேரம் இலவசமாக டியூஷன் சொல்லிக் கொடுக்க அந்த அமைப்புடன் செய்து கொண்ட ஒப்பந்தக் கடிதம் அது. ஆச்சரியமும் நன்றியும் கலந்த உணர்வுடன் கணவனைப் பார்க்க...

''ஆமாம் லதா. பணத்தால் உதவ முடியாதவங்க அவங்க நேரத்தைக் கொடுத்து உதவலாம்னு அந்த அமைப்பினர் சொன்னாங்க. நான், பத்தாவது பன்னிரண்டாவது படிக்கும் அந்த மாணவர்களை பொதுத் தேர்வுக்கு தயார் செய்கிறேன்னு ஏத்துக்கிட்டேன். நான்தான் எம்.எஸ்ஸி மேத்ஸ், ஃபர்ஸ்ட் கிளாஸ் ஸ்டூடண்ட் ஆச்சே!'' என்றான் மாறாத அதே புன்னகையுடன்.

லதா, சேகரின் தோளில் சாய்ந்துகொள்ள அவள் மனம் இலேசாகியது. ●

நெகிழ்ச்சி



நாகரிக நங்கைகள்... இனிக்கும் இதயங்கள்!

கொல்கத்தாவின் மெட்ரோ ரயிலில் சமீபத்தில் ஒருநாள் நான் பயணித்துக் கொண்டிருந்தேன். ஓர் இள நங்கை, தன் நான்கு தோழிகளுடன் சேர்ந்து நின்று கொண்டாள். அந்த ஐந்து நங்கைகளும், மாடர்ன் டிரஸ்ஸில், பாப் கட் செய்யப்பட்ட கூந்தலுடன் கலகலவென்று பேசி, சிரித்துக் கொண்டு பயணத்தைத் தொடர்ந்தனர். அவர்களுடைய முடியை அவ்வப்பொழுது கோதிக் கொள்ளும் ஸ்டைலையும், படபடக்கும் கண்களையும் பார்க்கும்பொழுது, எனக்கு பட்டாம்பூச்சிகளைப் பார்க்கும் பரவசம் ஏற்பட்டது.

காலம்தான் எப்படி மாறிவிட்டது. வீட்டை விட்டு இறங்காத பெண்கள், துணிச்சலுடன் தனியாக ஜீன்ஸ், ஸ்கர்ட், சல்வார் என பலவித ஆடைகளில் ஜொலிக்கிறார்களே என்று நான் பலவித யோசனையில் இருக்கும்பொழுது, திடீரென்று ஒரே பரபரப்பு. எனக்கு எதிரில் அமர்ந்திருந்த முப்பத்தைந்து வயது மதிக்கத்தக்க ஒரு பெண், மயங்கிக் கீழே விழுந்து விட்டாள். எல்லோரும் திகைத்து நிற்க, இந்த நாகரிக நங்கைகள் விறுவிறுவென செயலில் இறங்கினார்கள்.

''தண்ணீர், தண்ணீர்'' என்று கூவி ஒருவரிடமிருந்து தண்ணீர் பாட்டில் வாங்கித் தெளித்தார்கள். மிகவும் கஷ்டப்பட்டு அவள் பெயரைக் கேட்டு, யாருடன் வந்திருக்கிறார் என்று விசாரித்தார்கள். உடன் வந்தவர் பெயர் சோமேன் ராய் என்றதும், அந்த இளம்பெண்கள் ஆளுக்கொரு பெட்டிக்கு ஓடி, 'சோமேன், சோமேன்' என்று கூவினார்கள். ரயிலில் பயங்கரக் கூட்டம். இருந்தும் கூவிக் கூவி, கடைசியாக, அவரைக் கண்டு பிடித்து, அந்தப் பெண்மணியை அவள் கணவருடன் சேர்த்து வைத்தார்கள். இத்தனையும் பரபரவென்று நொடிப்பொழுதில் அவர்கள் செயலாற்றியதைக் கண்டு திகைத்தேன்.

காலை வேளையில், அலுவலகம் போகும் நேரத்தில், அந்தக் கூட்டத்தில், இப்படிப்பட்ட ஓர் அனுபவம்! என்னுடைய இந்த அறுபத்து மூன்று வயதில் அன்றைய தினத்தில்தான் நான் அதிக புத்துணர்ச்சி பெற்றேன்.

வாழ்க நாகரிக நங்கைகளும் அவர்களுடைய இனிக்கும் இதயங்களும்!

- சாந்தா ஜானகிராமன், கொல்கத்தா

பெருமாளுக்கு

கோயில் விசேஷம்



ஸ்ரீரங்கத்தில் எழுந்தருளியிருக்கும் பெருமாள், தீபாவளிப் பண்டிகையை வெகு விமரிசையாகக் கொண்டாடுவார். தீபாவளிக்கு முதல் நாள் சாயங்காலம் எண்ணெய் அலங்காரம் நடைபெறும். மேளவாத்தியங்கள் முழங்க பெரிய பெருமாளுக்கு எண்ணெய் கண்டருளப் பண்ணுவார்கள். அப்போது, கோயில் உபயதாரர்களுக்கும், சேவகர்களுக்கும் எண்ணெயும் சீயக்காயும் அளிப்பார்கள்.

மறுநாள் காலை, வழக்கம் போல் விசுவரூப தரிசனம் நடைபெறும். பிறகு, ஆழ்வார்கள், ஆச்சாரியார்கள் எழுந்தருளப் பண்ணி நம்பெருமாள், புறப்பட்டு சந்தன மண்டபம் வருவார். அங்கு, அவருக்கு திருமஞ்சனம் நடைபெறும். தங்கக் குடங்களில் எடுத்து வந்த காவேரி தீர்த்தத்தில் அபிஷேகம் நடைபெறும். அபிஷேகம் முடிந்ததும், சிறப்பு அலங்காரம் செய்வார்கள். அப்போது

தீபாவளி சீர்!

'கபாய்' என்னும் சட்டை (வடநாட்டினர் அணியும் வெய்ஸ்ட்கோட் போன்ற மேல் சட்டை) அணிவிப்பார்கள். எல்லாம் புதிய வஸ்திரங்கள்.

பகல் நான்கு மணியளவில் ஸ்ரீரங்க நாதரை, மாப்பிள்ளையாக அடைந்த மாமனார் பெரியாழ்வார், தீபாவளி சீர் வரிசையை நம் பெருமாளுக்கு அளிப்பார். பெரியாழ்வார் பிரதிநிதிகளாக அரையர்கள் சீர் வழங்கும் நிகழ்ச்சி இன்றுவரை கடைபிடிக்கப்படுகிறது.

நம் பெருமாளின் திருவடிகளைச் சுற்றி சீர்வரிசையான நாணய மூட்டைகள் வைக்கப்படும். இரண்டு லுங்கிகளில் ஒரு ரூபாய் நாணயங்கள், ஆயிரம் இருக்கும். இதனை சாலி அலங்காரம் என்பர். அப்போது, மேளதாளங்கள் முழங்க, நாதசுவர ஒலி இசைக்க, வேதபாராயணத்துடன் இந்நிகழ்ச்சி நடைபெறும், பிறகு கோயிலில் இரண்டாம் பிராகாரம் வலம் வந்து பக்தர்களுக்கு சேவை சாதிப்பார். அதன்பின், மீண்டும் சந்தன மண்டபத்தில் எழுந்தருளி மாலை ஆறு மணி முதல் எட்டு மணி வரை பக்தர்களுக்குத் தரிசனம் கொடுத்து அருள்வார். அடுத்து, கிளி மண்டபத்தில் காத்திருக்கும் ஆழ்வார்கள், ஆச்சாரியார்கள் அனைவரும் ஒவ்வொருவராக பெருமாள் முன் எழுந்தருள, பெயர் சொல்லி அழைக்கப்படுவார்கள். பெருமாள் அவர்களுக்கு புது வஸ்திரம், சந்தனம், தாம்பூலம் கொடுத்து கௌரவிப்பார். பெருமாளிடம் தீபாவளி மரியாதையைப் பெற்றுக் கொண்ட ஆழ்வார்கள், ஆச்சாரியார்கள் பெருமாளிடம் விடைபெற்றுக் கொண்டு தங்கள் சன்னிதிக்குச் செல்வார்கள்.

இரவு ஒன்பது மணி வரை பக்தர்களுக்குத் தரிசனம் கொடுத்தபின், பெருமாள் மூலஸ்தானத்திற்குச் செல்வார்.



இந்தத் திருக்காட்சியைத் தீபாவளி அன்று தரிசித்தால் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி பொங்கும்; ஆரோக்கியமான வாழ்வும் செல்வமும் கிட்டும் என்பார்கள். பெருமாளைச் சந்தித்து அவன் பேரருளைப் பெறுவோம். வளமோடு வாழ்வோம்!

- ராதா, திருச்சி

serene

Retire to begin life.

Launching

Serene Pelican

- Pondicherry



Covai Property Centre - A brand name synonymous with trust and quality

- For the past nine years, Covai Property Centre h developed over 750,000 sq.ft of residential and commerc propertiesinCoimbatore,one ofthefinestcitiesinTamilnad
- Promoted by an ex-serviceman, Covai Property Centre characterized by professionalism, credibility a transparency.
- The company has won the 'MOST ECO-FRIENDLY GATE COMMUNITY AWARD' for the past two years succession.

Serene Pelican at Pondicherry is on the same concept Serene Living projects. Located near Mahatma Gand Hospital on Cuddalore Road, the project will have 4 exquisitely designed villas for people above 50 years of ag Serene Pelican is designed to project cohesiveness of cros cultural amalgamation of South Indian, French and Ashra Architecture.

Destination Serene Pelican

Designed for those who want to spend their retirement in th lap of nature with comfort and care

Spread over 18 acres with about 1.40 acres reserved for common amenities

Located close to Mahatma Gandhi Medical College and Hospital

Excellent Specifications with Special Building Codes to suit senior living

Design Options:

Multiple Options in Villas ranging from single, two and three bedrooms. Title is free hold, subject to certain conditions.

Plot size varies from 1200 to 2400 sq ft.

Villas vary from 517 sq ft to 1676 sq ft

Cost of villas range from Rs.16 to 46.40 lacs with outstanding infrastructure and amenities.*

For more details, visit ou

Senior Care Beyond Compare

SOUNDARYAM @ IDIGARAI

ur experience in creating and managing care of Senior Citizens in Coimbatore, has taken us to the next level. We nderstand the concept of senior care. We match care with service and our facilities are NOT OLD AGE HOMES.

▸▸▸ Project Highlights ▸▸▸

Soundaryam @ Idigarai in Coimbatore is spread over five acres and is 3 kms from Thudiyalur on Mettupalayam Road in Coimbatore.

Surrounded by hills in the distance, pristine and eco friendly atmosphere

Studio Apartment (583 sq ft) 2BHK (890 to 1000 sq ft), 3BHK (1429 sq ft) & Villas (1612 sq ft & 1676 sq ft)

Excellent Infrastructure to include Roads, Walkways, Green Belt, Storm water drains, Street Lights, RO Water, Sewage Treatment Plant, Solar Water Heaters, Tree-lined avenues and Landscaped Gardens etc

ffordable cost of Rs.18.10 lacs, 37.60 lacs, 4.30 lacs, 55.15 lacs for Studio, 2BHK, 3BHK partments and three bedroom villas respectively

st includes everything except registration and Service Tax

Hidden Cost

▸▸▸ Facilities ▸▸▸

- Modern Club House with Lounge, Dining Room, Reading Room, Card & TV Room, Indoor Games, Kitchen, Pantry, Lift, Ramp, etc.
- Medical Centre with Ambulance
- Activity Centre
- Quarters for staff
- Guest Houses
- Resident Manager
- 24X7 Security
- Amenities include Open Air Theatre, Reading Room, access to Assisted Care Centre, Centre for Alzheimer being made available at Soundaryam Comfort Homes. Stand-by Generator for Common areas and lifts. UPS for Villas and apartments.



COVAI® PROPERTY CENTRE (INDIA) PRIVATE LIMITED

Covai Property Centre (India) Private Limited

727, Damu Nagar, Puliyakulam Main Road, Coimbatore - 641 045.
Phone : Coimbatore - 0422-2312367, 0422-6572625, 98943 17841
Chennai - 044-24463063 (Ms Gita Ramesh)

site : www.covaiprop.com

த்க்க்கரி

சுகர் ஃப்ரீ ஸ்வீட்ஸ்

தேவையான பொருள்கள்

மைதா - 1 கப்,
சிரோட்டி ரவை - 1 கப்,
பேரீச்சம் பழம் - 25,
கருப்பட்டி - ¼ கிலோ,
ரோஜா இதழ்கள் - 1 கப்,
நெய் (டால்டாவும் சேர்க்கலாம்) -தேவையான அளவு,
ரோஸ் எஸெஸ்ன்ஸ் - 3 சொட்டுகள்,
தேன் - 100 மில்லி



செய்முறை

★ பன்னீர் தயாரிக்கப் பயன்படும் இளம் ரோஸ் நிற ரோஜாக்களை (ஃப்ரெஷ்ஷாக) வாங்கவும்.

★ பேரீச்சம் பழத்தில் கொட்டை நீக்கி, சிறு சிறுதுண்டங்களாகச் சீவியெடுத்து, நெய்யில் வதக்கிக் கொள்ளவும்.

★ மைதாவை இருமுறை சலித்து, ரவையுடன் சேர்த்து, உருக்கிய நெய் விட்டு, திட்டமாகத் தண்ணீர் தெளித்துப் பிசைந்து, அரைமணி நேரம் ஊறவிடவும்.

★ அடிகனமான பாத்திரத்தில், அதிக நீர் விடாமல், கருப்பட்டியை உடைத்துப் போட்டு, சுசடு வடிகட்டி இளம்பாகு காய்ச்சவும். பாகு நுரைத்து வரும்போது, பேரீச்சம்பழம், ரோஜா இதழ்களைப் போட்டு வதக்கவும். லேகியம் போல சுருண்டு வந்ததும் இறக்கிவிடவும். சில சொட்டுக்கள் ரோஸ் எஸன்ஸ் விடவும்.

இப்போது மைதா மாவு நன்றாக ஊறியிருக்கும். அதை மெல்லிய அப்பளங்களாக, சிறு பூரி சைஸில் இடவும். அதன் மேல் பேரீச்சை, ரோஜா விழுதை தடவி, ரோல்ஸ் போலச் சுருட்டவும்.

★ மிதமான தீயில் நெய்யில் பொரித்தெடுக்கவும்.

★ பரிமாறும் போது ரோஜா பதரளி மீது, சில சொட்டுக்கள் தேன் விட்டுப் பரிமாறவும்.

குறிப்பு :

★ கருப்பட்டி, தேன், பேரீச்சை என எல்லாமே இயற்கை முறையில் கிடைக்கும் இனிப்புச் சுவைகள்.

★ ரோஜா பூ குளிர்ச்சியும் வலுவும் தரும் மலர்.

★ வித்தியாசமான அதே சமயம் மிகவும் சுவையான இனிப்பு இது.

- எல். சம்யுக்தா, சென்னை-86

க்கீன்

கான்செப்ட் சமையல் போட்டி



குக்கரி க்கீன் போட்டிக்கு வந்து குவிந்த சமையல் குறிப்புகளைப் பொறுமையாக அலசி, சிறந்தவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தந்த **எம்.அஸிமுன்னிசா**-வுக்கு நன்றி!

அல்வா என்றவுடன் எல்லோருக்குமே சாப்பிட் ஆசைத் தோன்றும். ஆனால், சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு அல்வா சாப்பிட ஆசை வந்தால் சுவையான, சத்தான வாழைத்தண்டு அல்வா செய்து சாப்பிடலாம்.

வாழைத்தண்டு அல்வா



தேவையான பொருள்கள்

நறுக்கிய வாழைத்தண்டு - 2 கப்,
ஆடை நீக்கிய பால் - 200 மி.லி.,
சுகர் ஃப்ரீ பவுடர் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
குங்குமப்பூ - ஒரு சிட்டிகை

செய்முறை

வாழைத்தண்டைச் சிறிது வேகவைத்து, வடிகட்டி மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றவும். அடிகனமான பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றி, குங்குமப்பூ சேர்த்து அத்துடன் அரைத்த விழுதைக் கலந்து நன்கு வேகவிடவும். அல்வா பதம் வந்ததும் இறக்கி, சுகர் ஃப்ரீ பவுடர் சேர்த்துக் கிளறி பரிமாறவும்.

குறிப்பு: தேவைப்படுபவர்கள் நெய்யில் முந்திரியைப் பொரித்து அல்வாவில் கலக்கலாம். ஆனால், சர்க்கரை நோயாளிகள் முந்திரியைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

- டி. இந்திரா தேசிகன், மதுரை.



தேவையான பொருள்கள்

கடலை மாவு - 250 கிராம், நெய் - 150 கிராம், கோவா (இனிப்பில்லாதது) - 100 கிராம், ஈக்வல் (Artificial Sweetener Equal) - 1¼ கப், ஏலப்பொடி - ¼ டீஸ்பூன், முந்திரி, திராட்சை, பாதாம் துண்டுகள் (தேவையெனில் சேர்க்கவும்) - தேவையான அளவு

செய்முறை

கடலை மாவை சலித்துக் கொள்ளவும். வாணலியில் சிறிது நெய்விட்டு முந்திரி, பாதாம், திராட்சையை வறுத்து வைக்கவும். பின்பு, எல்லா நெய்யையும் விட்டு உருகியதும், கடலை மாவைப் போட்டு கைவிடாமல் மிதமான தீயில் வைத்து நன்றாக வறுக்கவும்.

கடலை மாவு நிறம் மாறி, வாசனை வந்ததும், அதில் உதிர்த்த கோவா, வறுத்த முந்திரி, பாதாம், திராட்சை சேர்த்து, ஈக்வலைச் சேர்க்கவும். அது கரைந்ததும் இறக்கி ஏலப்பொடி சேர்க்கவும். கைபொறுக்கும் சூட்டில் உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும். சுலபமான, சுவையான கடலை மாவு லாடு, சர்க்கரை நோயாளிகளும் சாப்பிட ஏற்றது!

-ப்ரீதி கணேஷ், போபால்.



தேவையான பொருள்கள்

சில்லுக் கருப்பட்டி- 200 கிராம், (நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்)
அரிசி மாவு - 500 கிராம்,
தேங்காய்த் துருவல் - 2 கப்,
கருப்பு எள் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
ஏலப்பொடி - சிறிதளவு,
நல்லெண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை

அரிசி மாவை வறுத்து, சலித்துத் தனியாக வைக்கவும்.

வாணலியில் எள்ளைப் பொரித்து, அதனுடன் தேங்காய்த் துருவலையும் இலேசாக வதக்கி வைக்கவும்.

ஒரு தம்ளர் தண்ணீரில் கருப்பட்டியைக் கரையவிட்டு, வடிகட்டி கொதிக்க விட



ஆப்பிள் ரப்டி

தேவையான பொருள்கள்

கொழுப்பு நீக்கிய பால் - 3 கப்,
நறுக்கிய ஆப்பிள் துருவல் - 1 கப்,
ஜாதிக்காய்ப் பவுடர் - 1 சிட்டிகை,
ஏலக்காய்த்தூள் - ¾ டீஸ்பூன்,
சுகர் ஃப்ரீ பவுடர் - ½ டேபிள் ஸ்பூன்

செய்முறை

ஒரு அடிகனமான பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றி, நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். மூன்று கப் பால், இரண்டு கப் பாலாக ஆனவுடன் துருவி வைத்துள்ள ஆப்பிளை சேர்த்து, அல்வா பதத்துக்கு வரும்வரை கிளறி இறக்கவும். ஜாதிக்காய்ப் பொடி, ஏலக்காய்த்தூள், சுகர் ஃப்ரீ பவுடர் சர்க்கரையைப் போட்டுக் கிளறி சூடாகவே ா ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து கூலாகவோ பரிமாறவும்.

நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்கள், சாப்பிட ஏதுவான ஸ்வீட் இது. மிக ருசியாகவும் இருக்கும்.

- வசந்தா வைத்தியலிங்கம், கோயமுத்தூர்

வும். (பாகு பதம் வேண்டாம்).

கொதி வந்ததும் அரிசி மாவு, வறுத்த தேங்காய்த் துருவல், எள், ஏலப்பொடி சேர்த்துக் கிளறி கட்டியில்லாமல் எடுத்து ஆறவிடவும். பிறகு, கையில் நல்லெண்ணெய் தொட்டு மாவை நன்றாக அழுத்திப் பிசையவும். மாவை சிறு சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, கையில் எண்ணெய் தடவிக் கொண்டு மாவு உருண்டைகளின் நடுவில் வைத்து அழுத்தினால், வடை போல வரும். இட்லித் தட்டில் எண்ணெய் தடவி ஆவியில் வேகவைத்து எடுக்கவும்.

எடுத்த 'டிஸ்க்'குகளை தட்டில் வைத்து தேவையெனில் தேங்காய்த் துருவல் தூவி சாப்பிடலாம். ருசியாக இருக்கும்.

-பொன்னம்மாள், சென்னை-97

இடம் : பழமுதிர்ச்சோலை
உரையாடல் : ஔவை மற்றும் முருகன்

தமாஷ் கற்பனை



முருகன் : ஔவையே! ஆங்கில மேதை ஷேக்ஸ்பியரையும் என்னையும் ஒப்பிடுக!

ஔவை: ஐயனே! ஷேக்ஸ்பியர் பிறந்தது ஸ்ட்ராட் ஃபோர்ட் ஆன் ஏவன் (Strartford on Avon)
நீ சரவணபவன். உனக்கு வேல் கையிலே!
அவருக்கு பெயரிலே (Shakespeare)
அவர் நடிகர்களுக்கு அடி எடுத்துக் கொடுத்தார். (Prompter) நீ அடியவர்களுக்கு (அருணகிரி, முத்துஸ்வாமி தீக்ஷிதர்) அடியெடுத்துக் கொடுத்தாய்.
அவர் காதலை நாடகத்தில் வைத்தார். (Romeo & Juliet)
நீ காதலுக்காக நாடகமாடினாய். (வள்ளி திருமணம்)
அவருக்கு 'Globe' (theatre) சொந்தம்
உனக்கு இந்த 'Globe' (உலகமே) சொந்தம்.
அவர் 'Money'காக நாடகமெழுதினார்
நீ கனிக்காக நாடகமாடினாய்
அவரது சிறப்பு நாலு (Four Great Tragedies)
உனது சிறப்பு ஆறு (அறுபடை வீடு)
அவர் உலகம் போற்றும் கவிஞன்
நீ உலகம் சுற்றிய அழகன்!
வாழிய இருவரும்!

- மீனாக்ஷி பட்டாபிராமன், பழங்காநத்தம்



மாரடைப்பால் காலமாகிவிட்டார். சிறு வயதில் மாரடைப்பு வருமா?

- சுமதி, இராணிப்பேட்டை

டாக்டர் சிதா சுப்ரமணியம், (இதய நோய் நிபுணர்)

சிறு வயதில் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. முதலில் குடும்பத்தில், அவரது பரம்பரையில் யாருக்காவது கொலஸ்ட்ரால் அதிக அளவில் இருந்திருக்கலாம். கம்ப்யூட்டர் பணியில் இருப்பவர் என்று குறிப்பிட்டிருக்கிறீர்கள். பொதுவாக இந்தக் கால இளைஞர்கள், இளவயதிலேயே நிறையச் சம்பாதிப்பதால், நேரம் தவறிச் சாப்பிடுவதோடு, உடலுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் பழக்கங்களையும் வளர்த்துக்

எனக்குத் தெரிந்த ஓர் இளைஞர் (26) சாஃப்ட்வேர் அலுவலகத்தில் பணிபுரிந்து வந்தார். சென்ற மாதம் நெஞ்சு அடைப்பது போல் இருந்திருக்கிறது. வாயுக் கோளாறு என்று நினைத்து மருத்துவரிடமும் செல்லவில்லை. அன்று இரவே



என் வயது முப்பத்து நான்கு. சமீபத்தில் எனக்குக் கண் பார்வையில் வித்தியாசம் இருக்கவே கண் மருத்துவரை அணுகினேன். அவர் பரிசோதனை செய்து எனக்குக் கண்ணில் (பவர் -5.5) குறைபாடு இருக்கிறது என்றும் கண்ணாடி அணிய வேண்டும் என்றும் கூறினார். தற்போது நான் கண்ணாடி அணிந்திருக்கிறேன். இதைச் சரிசெய்ய லேசர் சிகிச்சை செய்ய வேண்டியிருக்குமா? இல்லை கண்ணாடி அணிவதன் மூலம் சரியாகிவிடுமா? என் மகனும்(வயது 5) கண்ணாடி அணிந்திருக்கிறார். இப்போதெல்லாம் மிகச் சிறிய வயதிலேயே கண்ணாடி அணிய வேண்டியிருக்கிறதே. என்?

- நீலா, சென்னை

டாக்டர் பி.கணேஷ், (கண் மருத்துவர், அப்போலோ மருத்துவமனை)



உங்களது பவர் பிரச்னைக்குப் பல சிகிச்சைகள் உள்ளன. தற்சமயம் நீங்கள் கண்ணாடி அணிந்திருந்தாலும் கண்ணாடியின் மூலம் ஓரளவு மட்டுமே சரிசெய்ய முடியும். கண்ணாடி அணிய விருப்பம் இல்லை என்றால் காண்டாக்ட் லென்ஸ் போடலாம். ஆனால், மிகவும் எச்சரிக்கையாக, தகுந்த மருத்துவர் மூலம்தான், காண்டாக்ட் லென்ஸ் அணிய வேண்டும். மூன்றாவது சாய்ஸ், லேசர் சிகிச்சை... கார்னியல் டோபோகிராஃபி சோதனை செய்து கண்களைப் பரிசோதித்த பின் லேசர்

கொள்கிறார்கள். இன்னும் சிலர் 'கோக்கேய்ன்' போதை மருந்து உட்கொள்கிறார்கள்.

ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து வேலை செய்யும் போது, திடீரென ஏற்படும் மாற்றத்தால் இதயத்தில் அடைப்பு ஏற்படலாம்.



சிலருக்குப் பிறவியிலேயே இதயச் சுவர்கள் தடித்திருக்கும். அறிகுறி எதுவும் வெளியில் தெரிந்திருக்காது. இதனால், முதல் அட்டாக்கிலேயே மரணம். ஒரே போஸில் பல மணி நேரம் தொடர்ந்து வேலை செய்தால் திடீரென்று ரத்தம் உறைந்து கட்டிகளாகி அடைப்பை ஏற்படுத்த வாய்ப்புண்டு. ஆல்கஹால் உட்கொள்வதும் இதயத்தைப் பாதிக்கும்... சிறு வயதில் மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கு இப்படி பல காரணங்கள் உண்டு. எனினும், பரிசோதனை செய்வதன் மூலமே அதைக் கண்டறிய முடியும்.

செய்வதும் பாதுகாப்பானதுதான்.

இந்தக் காலத்தில் நான்கு அல்லது ஐந்து வயதிலேயே பெரும்பாலான குழந்தைகள் கண்ணாடி அணிய நேரிடுகிறது. அவர்கள் எவ்வளவு தூரத்திலிருந்து பொருள்களைப் பார்க்கிறார்கள். அல்லது படிக்கிறார்கள் என்பதைப் பெற்றோர்கள் தான் கவனிக்க வேண்டும். தினமும் கேரட், கீரை போன்றவற்றை உணவில் சேர்க்க வேண்டும். தகுந்த கண் மருத்துவரை அணுகி அவ்வப்போது பரிசோதிக்க வேண்டும்.



மெடிக்கல் கிட்

எனக்குக் கர்ப்பப்பையில் கட்டி இருப்பதாகப் பரிசோதனை செய்ததில் தெரிய வந்தது. கர்ப்பப்பையை அறுவை சிகிச்சை மூலம் அகற்ற வேண்டும் என்கிறார் மருத்துவர். என் தோழி சமீபத்தில் தான் ஒரு செய்தி படித்ததாகவும் கருப்பையில் கட்டி வந்தால், அறுவை சிகிச்சை செய்யாமல் ரத்தத்தைச் செலுத்தும் குழாயில் ஊசி போட்டு மேற்கொண்டு கட்டி வளராமல் நிறுத்த முடியும் என்றும் சொல்கிறாள். இது உண்மையா? இதைப் பற்றிச் சொல்லுங்களேன்?



- உமா மகேஸ்வரி, திருவெண்காடு

டாக்டர் எஸ்.ஷீலா, (மகப்பேறு மருத்துவ நிபுணர்)

பொதுவாகவே மெனோபாஸ் சமயத்தில் ஹார்மோன் குறைவதால், பெண்களுக்கு உதிரப் போக்கு அதிகமாகும். அப்போது ஒருசிலருக்கு கர்ப்பப் பையில் கட்டிகள் உருவாகும். ஆரம்பக் கட்டத்திலேயே ஊசி போட்டு கட்டியின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கலாம். ஆனால் கட்டி பெரியதாக இருந்தால், அறுவை சிகிச்சைதான் அதற்குத் தீர்வு. மேலும், சிறிய கட்டிகளாக இருந்தால், மருந்துகள் மூலம் கரைக்கலாம். மற்றபடி ஊசி மூலம் கட்டிகளின் வளர்ச்சியைத் தடுத்து நிறுத்தும் முறை பொதுவாகக் கையாளப்படுவதில்லை.

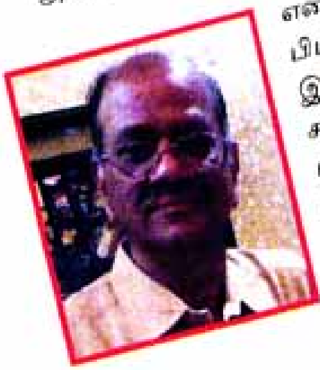
என் குழந்தைக்கு வயது எழு. தினமும் வயிற்றில் வலி, அல்லது வயிற்றுக்குள் ஏதோ சத்தம் கேட்கிறது என்கிறாள். பூச்சி மருந்து தரலாமா?



- சுசீலா, விழுப்புரம்

டாக்டர் எஸ்.ரகு, குழந்தை நல மருத்துவ நிபுணர்

வயிறு என்பது குடல், கல்லீரல், மண்ணீரல் எல்லாம் சேர்ந்தது. உங்கள் குழந்தை நன்றாகச் சாப்பிட்டு, சரியாகத் தூங்கி விடுகிறாள். மேலும், வாந்தி வருவதில்லை என்றால் பிரச்னை எதுவும் இல்லை. வயிற்றுக்குள் ஏதாவது வாயு அசைவுகள் இருக்கலாம். சில குழந்தைகள், பள்ளிக்குச் செல்ல விரும்பாமல் வயிற்றில் வலி என்று கற்பனையாகப் புகார் செய்யலாம். பிடிக்காத சாப்பாட்டைத் தவிர்க்கக்கூட இருக்கலாம். பொதுவாக பெற்றோர் குழந்தைகளிடம் படிக்கவோ, மற்ற வேலைகள் செய்யவோ கட்டாயப்படுத்தக் கூடாது. அதனாலும் அவர்கள் வயிற்றில் பிரச்னை என்று சொல்லலாம். வயிற்றில் பூச்சி இருந்தால் அதற்கான அறிகுறிகள் வேறு மாதிரியாக இருக்கும். மருத்துவரிடம் பரிசோதனை செய்து உடல்ரீதியாகவோ, மனரீதியாகவோ சிகிச்சை அளியுங்கள்.



தொகுப்பு : பத்மினி பட்டாபிராமன்

நான் சென்ற ஆண்டு அமெரிக்காவில் உள்ள என்னுடைய மகள் வீட்டுக்குச் சென்றிருந்தேன். அந்த நாட்டில் சீனியர்சிட்டிசன்களுக்கு உள்ள சலுகைகள் என்னை ஏக்கப்பெருமூச்சு விடச் செய்தன.



அமெரிக்காவில் சீனியர் சிட்டிஸன்களுக்கு அவர்கள் வாங்கக்கூடிய மருந்து, மாத்திரைகளுக்கு விலையில் எப்போதும் சலுகை உண்டு என்பதோடு வரியும் குறைவு.

இன்ஷ்யூரன்ஸ் பாலிஸிக்குக் கட்ட வேண்டிய ப்ரீமியமும் குறைவு. மால்களிலும், ஷாப்பிங் காம்ப்ளக்ஸிலும் 'சீனியர் சிட்டிஸன் டிஸ்கவுன்ட் டே' என்று மாதத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை அனைத்துப் பொருள்களுக்கும் விலையில் 10% குறைத்துத் தருவார்கள். (மளிகை - கறிகாய், பழம், பால், ரெடிமேட் ஆடைகள்... இத்யாதி).

மால் மற்றும் ஷாப்பிங் காம்ப்ளக்ஸின் நுழைவு வாசலிலேயே எலெக்ட்ரிக்-ஸ்கூட்டர் வைத்திருக்கிறார்கள். நடக்கச் சிரமப்படுபவர்கள், அந்த ஸ்கூட்டரில் உட்கார்ந்து, பட்டனை அழுத்தினாலே போதும். கடை முழுவதும் சுற்றித் தேவையான பொருள்களை வாங்கலாம். எலெக்ட்ரிக் ஸ்கூட்டருக்கு வாடகை இல்லை.

மிகவும் முடியாதவர்கள் என்றால் மால்/ஷாப்பிங் காம்ப்ளக்ஸில் பொருள்களை எடுத்துத் தர கடை ஆட்களே உதவுகின்றனர். ஆட்களுக்கு டிப்ஸ் தந்தாலும் மறுத்து விடுகிறார்கள். அமெரிக்காவில் வேலைக்கு ஆள் வைத்துக் கொண்டால் கட்டுப்படியாகாது என்ற காரணத்தால் 80 வயதுப் பாட்டியாய் இருந்தாலும் 90 வயது தாத்தாவாக இருந்தாலும் - கார் டிரைவிங் முதற்கொண்டு அனைத்து வேலைகளையும் அவர்களே சுயமாகச் செய்து கொள்கிறார்கள்.

அங்கே 'சீனியர்-சிட்டிஸன் அசோஸியேஷன்' என்று ஓர் அமைப்பும் உள்ளது. அதில் உறுப்பினராகப் பதிவுசெய்து கொள்பவர்களுக்கு ஒரு 'லாக்கெட்' தருகிறார்கள். அதனை செயினிலோ அல்லது கயிற்றிலோ கோத்து அணிந்து கொள்ள வேண்டும். சீனியர் சிட்டிஸன்களுக்கு



''ஏம்மா, டீ.வி. கடையில வந்து சீரியல் பார்க்கறீங்களே?''
''டீ.வி. பார்க்கலாமான்னு கேட்டதுக்கு நீங்கதானே உள்ளே போயி பாருங்கன்னு சொன்னீங்க!''

- மு.பெரியசாமி, விட்டுக்கட்டி

அனுபவியுங்க சீனியர்ஸ்!



அயல்நாட்டில்...

இதயநோய்- மயக்கம் மற்றும் எந்த உடல் உபாதையாய் இருந்தாலும் லாக்கெட்டில் உள்ள ஒரு பட்டனை அழுத்தினால் போதும். அடுத்த பதினைந்து நிமிடத் திற்குள் டாக்டர்கள் மற்றும் நர்ஸ் குழு அந்த இடத்திற்கே வந்து உதவி செய் வார்கள்.

ஃப்ளோரிடாவில் உள்ள 'டிஸ்னி வேர்ல்ட்' பற்றி அனைவருக்கும் தெரிந் திருக்கலாம். 30,000 ஏக்கர் பரப்பளவு உள்ள 'டிஸ்னிவேர்ல்டை' சுற்றிப் பார்ப் பது என்பது சாதாரண விஷயமல்ல. அங் குள்ள தீம் பார்க், அறிவியல் உலகம், அனைத்து நாடுகள் பற்றிய கண்காட்சி மற்றும் நாடகங்கள் என்று எங்கு சென் றாலும் சீனியர் சிட்டிஸன்கள் செல்வதற்கு தனி வழி உள்ளது. அதே போல் ஷோவில் உட்கார முதல் வரிசையிலேயே இடமும் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. முடியாத வர்கள் என்றால் எலெக்ட்ரிக் ஸ்கூட்டரில்/ சக்கர நாற்காலியில் உட்கார்ந்தே கண்டு களிக்கலாம்.

டிஸ்னிவேர்ல்டின் உள்ளே சுற்றிப் பார்க்க இயக்கப்படும் ரயில் - கப்பல் போன்றவற்றில் எலெக்ட்ரிக் ஸ்கூட்டரி லேயே ரயில்/கப்பலின் உள்ளே செல்ல வசதியும் தனி கம்பார்ட்மெண்ட்டும் உள்ளது.

அங்குள்ள பள்ளிகளில் ஆண்டுதோறும் 'தாத்தா-பாட்டிகள்' தினம் கொண்டாடு கிறார்கள். பேரன்-பேத்திகளுடன் தாத்தா, பாட்டிகள் மட்டும் அன்று பள்ளிக்குச் செல் வார்கள். உணவு, உபசாரம், ஆடல் பாடல், பரிசுகள் என அமர்க்களப்படும். விமானத் தில் கூட சீனியர்-சிட்டிஸன்களுக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படுகிறது.

எனக்கு 60 வயது ஆகிவிட்டது. ஒரு மூலையில் உட்கார்ந்து 'சிவ சிவா'ன்னு பொழுதுபோக்குகின்றேன் என்று அந்த நாட்டில் யாரும் சோம்பலுடன் வாழ்வ தில்லை. அறுபது வயதாக இருந்தாலும், தொண்ணூறு வயதாக இருந்தாலும், அவர்களுடைய வேலைகளை அவர்களே செய்து கொள்கிறார்கள்.

நம் நாட்டிலும் இதுபோன்ற மனோ பாவங்களும் அரசாங்கச் சலுகைகளும் வருமா?

- எம்.வனிதா, சிதம்பரம்

டுஸ்... புஸ்... டம்... டமார்!



''உங்க மாமனார்கிட்ட
தீபாவளிக்கு கார் கேட்டீங்களா...?''
''ஆமாம். கார் கொடுத்திருக்காரா?''
''புகார் கொடுத்திருக்கார், நடங்க
ஸ்டேஷனுக்கு...!''

ஜோக்ஸ் & கார்ட்டூன்ஸ் : எஸ்.சாவித்திரி,
சென்னை-61



''உலகம் கெட்டுப்
போச்சு. கலி
முத்திப்
போச்சு...''
''எதுக்கு இப்படிப்
புலம்பறீங்க?''
''பட்டாசு புஸ்னு
போறது, புஸ்வாணம்
வெச்சா பட்னு
வெடிக்கிறதேடி!''





''எங்க தாத்தாவை குழந்தை போல பாத்துக்கிட்டது தப்பாப் போச்சு...''
''அப்படியா, என்ன சொல்றார்?''
''பொட்டு வெடி துப்பாக்கி வாங்கித் தந்தாதான்
சாப்பிடுவேன்னு அடம்பிடிக்கிறார்...!''

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

வழங்கும்

சுற்றுலா புதிர் - 9

ரூ. 5,000 பரிசு

காஷ்மீர் முதல் கன்னியாகுமரி வரை இயற்கை அழகும் பாரம்பரியப் பெருமையும் கொண்டு பார்ப்போரை வியக்க வைக்கிறது நமது இந்தியா. இந்தியாவிலுள்ள பன்னிரண்டு பிரபல சுற்றுலாத் தலங்களின் பெயர்கள் கட்டங்களில் உள்ளன. (ஒவ்வொரு பெயரில் உள்ள எழுத்துக்களும் அடுத்தடுத்த கட்டத்தில் எந்த திசையிலும் இருக்கக் கூடும்). மீதமுள்ள எழுத்துக்களை ஒழுங்குபடுத்தினால் இந்தியாவிலுள்ள கலை அற்புதம் நிறைந்த மற்றொரு இடத்தின் பெயர் வரும். பதின்மூன்று சுற்றுலாத் தலங்களின் பெயர்களையும் கண்டுபிடித்து சரியான விடை எழுதி அனுப்புங்கள். குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு தலா ரூ.250/- பரிசளிக்கப்படும்.



கு	சு	க	ன்	பெ	ங்	க	ளூ
ற்	ம்	ம்	யா	ர	லி	ம்	ர்
றா	ல	ர	கு	ம	ணா	ஜெ	ரா
ணா	கொ	பு	ம	வா	ச	ய்	ர்
ர	ப	லி	ரி	ன	ல்	ப்	பூ
க்	கா	ஏ	ற்	ன்	கொ	ல்	ஊ
சி	ம	டு	கா	த	டை	ள	ட்
ம்	லா	தா	சி	த்	க்	கா	டி

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....
11. ....
12. ....

இந்தியாவிலுள்ள கலை அற்புதம் நிறைந்த இடத்தின் பெயர்

....

தொகுப்பு: **ஜி.எஸ்.எஸ்.**

போட்டி விதிகள் :

சுற்றுலா சம்பந்தப்பட்ட விடைகளை நிரப்பி இந்தப் பக்கத்தைக் கத்தரித்து அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்களை வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். ஜெராக்ஸ் கூடாது.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : சுற்றுலா போட்டி - 9 மங்கையர் மலர்,
47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.
கடைசித் தேதி : 15.10.2010

பெயர்: .... **விலாசம்:** ....

....

....

தொலைபேசி எண் : .... **ஈ-மெயில்:**...................................

பானைக்கு மோட்சம்

பானைக்கா மோட்சம் என்று எல்லோருக்கும் ஆச்சரியமாக இருக்கிறதா! ஆம், பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் அசித் (ஜடம்) பொருளுக்கே மோட்சம் கொடுத்தார் என்றால் அவரது பக்தர்களுக்குக் கொடுக்க மாட்டாரா?

ததிபாண்டன் என்ற ஒரு குயவன் பகவான் குழந்தை கிருஷ்ணன் தன் வீட்டிற்கு வரமாட்டாரா என்று தினமும், தயிரை பானையில் வைத்துக் காத்துக் கொண்டிருந்தான்.

ஒருநாள், குழந்தை கிருஷ்ணன் ஓடிவந்து அவனிடம், "என் அம்மாவும், கோபிகா பெண்களும் என்னைத் தேடி இங்கு வந்தால் நான் இல்லை என்று சொல்லி விடுங்கள்" என்று கூறி பெரிய பானைக்குள் சென்று உட்கார்ந்து விட்டான். ததிபாண்டனும் சரியென்று சொல்லி பானையின் மேல் மூடியாக அமர்ந்தான்.





சிறிது நேரத்தில் யசோதாவும், கோபிகா ஸ்திரிகளும் அவனிடம் வந்து, "குழந்தை கிருஷ்ணன் இங்கு வந்தானா?" என்று கேட்க, ததிபாண்டன் "நானே அவனைத் தினமும் எதிர்பார்த்துக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறேன். அவன் இங்கு வரவில்லையே" என்றான்.

அவர்கள் சென்றதும், சிறிது நேரம் கழித்து பானைக்குள்ளிருந்த குழந்தை கிருஷ்ணன், "எவ்வளவு நேரம் நான் இங்கு உட்கார்ந்திருப்பது? எனக்கு மூச்சு முட்டுகிறது" என்றான். உடனே, ததிபாண்டன், "நீ எனக்கு மோட்சம் தருவதாகக் கூறு. நான் உன்னை விடுவிக்கிறேன்" என்றான்.

கிருஷ்ணன் சரியென்று சொல்லி வெளியே வந்து, "உனக்கு மட்டும் என்ன உன் பானைக்கும் சேர்த்தே மோட்சம் கொடுக்கிறேன்" என்றான். சிறிது நேரத்தில் மேலிருந்து புஷ்பக விமானம் ஒன்று வந்தது. அதில் ததிபாண்டனும், அவனது மண்பானையும் ஏறி அமர, விமானம் மேலே சென்றது.

ஆதாரம்: முக்கூர் லக்ஷ்மிநரசிம்மர் எழுதிய 'குறையொன்றுமில்லை'

-ஜெயா கிருஷ்ணமூர்த்தி, சென்னை

குழந்தைகளுக்கும் தலை தீபாவளிக்கு வரும் புது மாப்பிள்ளைக்கும் தர மிகவும் உகந்த ஸ்வீட். எல்லாருக்கும் ஃபேவரிட்!

தேவையான பொருள்கள்:
முந்திரி - 1 கப்,
சர்க்கரை - 1½ (அ) 2 கப் (அளவான இனிப்பு),
நெய் - 2 கப்,
பால் - ½ கப்

செய்முறை:
முந்திரியை நீரில் கழுவி இரண்டு மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவும். ஊறிய முந்திரியில், காய்ச்சிய பால் விட்டு நைசாக

தலை வாழை



தேவையான பொருள்கள்:
மாவு அரிசி - 1 கப்,
பொடித்த வெல்லம் - ¾ கப்
ஏலத்தூள் - சிறிது,
நெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை:
மாவு அரிசியை நீரில் கழுவி ஐந்து மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பிறகு

கச்சாயம்

எங்க ஊர் கச்சாயம்தான் உங்க ஊரின் அதிரசம்! இந்த இனிப்பு செய்தால் தான் தீபாவளி களையே வரும்!

நீரை வடித்து, உலர்ந்தத் துண்டில் அரிசியைப் போட்டு உலர்த்தவும். மிக்ஸியில் நைசாகப் பொடிக்கவும். மாவு மிகவும் நைசாக இருக்க வேண்டும். அதனால் நைசான சல்லடையிலேயே சலிக்கவும்.
மாவு சலிக்கும் போதே அடுப்பில்

அரைக்கவும். அரைத்த விழுதுடன் சர்க்கரை சேர்த்து, அடிகனமான வாணலியில் போட்டுக் கிளறவும். நன்றாகக் கிளறி வெந்து, அல்வா பதம் வந்தபின் கீழே இறக்கி வைத்து நெய் விட்டுக் கிளறவும். அடிகனமான வாணலி என்பதால் அந்தச் சூட்டிலேயே நெய் விட்டுக் கிளறலாம். வாணலியில் ஒட்டாமல் வரும் போது நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி சமமாகத் தட்டி, துண்டுகள் போடவும். ●



முந்திரி கேக்

சமையல்! | 5



தேவிகா காளியப்பன்

வெல்லத்தைப் போட்டு மூழ்கும் அளவு தண்ணீர் வைத்து வெல்லம் கரைந்த பின் வடிக்கவும். பிறகு பாகு வைக்கவும். ஒரு தட்டில் தண்ணீர் விட்டுப் பாகைச் சிறிது கரண்டியால் விட்டால், பாகு கையில் உருட்டும் பதம் வரவேண்டும். அந்தப் பதத்தில் பாகை இறக்கி மாவைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கிளறவும்.

மாவு கெட்டியாக இருக்கக் கூடாது. கிளறிய மாவு, கையில் முறுக்கு சுற்றும் அளவு பதமாக இருக்க வேண்டும். தளர்த்தியான மாவில் ஏலத்தூள் சேர்த்து, அதன் மேல் சிறிது நெய் தடவி வைக்கவும்.

மறுநாள் இந்தக் கச்சாயம் மாவைக் கொண்டு கச்சாயம் செய்யவும். அடிகனமான குழிவான வாணலியில் நெய் விடவும். நெய் காய்ந்ததும் கச்சாய மாவினை சிறிது எலுமிச்சை அளவு எடுத்து, தட்டை வடை போலத் தட்டி சூடான நெய்யில் பொரிக்கவும். ●

கிராமிய மணம் கமழும் சமையல் பகுதி!

சாம்பார் (இட்லி, தோசைக்கு)

தேவையான பொருள்கள்:

துவரம் பருப்பு - 1 கப்,
சாம்பார் வெங்காயம் (உரித்தது) - 1 கப்,
கேரட், உருளைக்கிழங்கு (நறுக்கியது) - ½ கப்,



▸▸ மஞ்சள் தூள் - ½ டீஸ்பூன்,
புளிக்கரைசல் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்

வறுத்து அரைக்க:

தனியா - 1 டீஸ்பூன்,
கடலைப் பருப்பு - 2 டீஸ்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - சிறிது,
காய்ந்த மிளகாய் - 4

தாளிக்க:

எண்ணெய்- 2 டீஸ்பூன்,
கடுகு- 1 டீஸ்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு- 2 டீஸ்பூன்,
காய்ந்த மிளகாய் - 2,
கறிவேப்பிலை - சிறிது

செய்முறை:

துவரம் பருப்பைத் தேவையான தண்ணீர் விட்டுக் குழைய வேகவைக்கவும். குக்கரில் ஒரு பாத்திரத்தில் துவரம் பருப்பும், இன்னொரு பாத்திரத்தில் கேரட், உருளைக்கிழங்கு, உரித்த சாம்பார் வெங்காயம் சிறிது தண்ணீர் விட்டும் தனியாக வேக வைக்கவும்.

வறுக்கக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பொருள்களைச் சிறிது எண்ணெய் விட்டு வறுத்து விழுதாக அரைக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் புளிக்கரைசல், வேகவைத்த துவரம் பருப்பு, வேகவைத்த காய்கள், அரைத்த விழுது, தேவையான தண்ணீர் விட்டு சாம்பார் பதத்திற்குக் கரைக்கவும். அதில் உப்புப் போட்டுக் கொதிக்கவைக்கவும். சாம்பார் மணம் வந்து நன்றாகக் கொதித்ததும் இறக்கவும். வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு கடுகு, உளுந்து, காய்ந்த மிளகாய், கறிவேப்பிலை தாளித்து சேர்க்கவும். இறுதியாக நறுக்கிய கொத்துமல்லி தழை சேர்த்து இறக்கவும். சூடாக இட்லி தோசையுடன் பரிமாறவும்.

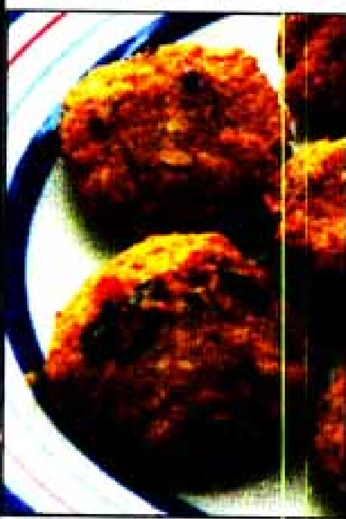
மற்றுமொரு முறை: உளுத்தம் பருப்பு, தனியா வறுக்கும் போது ஒரு தக்காளி சேர்த்து வதக்கி அரைத்தும் சாம்பார் செய்யலாம்.

இப்படிச் செய்தால் சாம்பார் நிறமாகவும், கெட்டியாகவும் இருக்கும். ●

தீபாவளி அன்று அதிகாலையில் இட்லி, பணியாரம் செய்வது மரபு! அதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள பாரம்பரிய சாம்பார்!

தேவையான பொருள்கள்:

உளுத்தம் பருப்பு - 1 கப்,
பச்சரிசி - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கு
வெங்காயம் (பொடியாக நறுக்கியது) - ¼ கப்,
முட்டைக்கோஸ் (பொடியாக நறுக்கியது) - ¼ கப்,
பச்சை மிளகாய் (நறுக்கியது) - 4,
நறுக்கிய கொத்து மல்லித் தழை, கறிவேப்



பிலை - தேவையான அளவு,

எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை:

உளுத்தம் பருப்பை, ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். அரிசியையும், பருப்புடன் ஊறப் போடவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்தபின் நீரை வடித்து தண்ணீர் தெளித்து அரைக்கவும். அதனுடன் உப்பு, நறுக்கிய வெங்காயம், கோஸ், பச்சை மிளகாய், கறிவேப் பிலை, கொத்துமல்லித் தழையை கலக்கவும். வடைகளாகத் தட்டி பொரித் தெடுத்து சூடாகப் பரிமாறவும். ●

விருந்து என்றாலே வடை பாயசம்தான் நினைவுக்கு வரும்! சூடாக, சூப்பராக மசால் வடை செய்து அமர்க்களப் படுத்துங்க!



பருப்பு வடை

தேவையான பொருள்கள்:

பட்டாணிப் பருப்பு அல்லது கடலைப் பருப்பு- 2 கப்,

காய்ந்த மிளகாய் - 4 (அவரவர் காரத்திற் கேற்ப),

இஞ்சி, கொத்து மல்லி, கறி வேப்பிலை - தேவையான அளவு (நறுக்கியது),

தனியா - 1 டீஸ்பூன்,

பச்சை மிளகாய் - 2,

சாம்பார் வெங்காயம் (பொடியாக நறுக்கியது) - ½ கப்,

நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,

உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு

செய்முறை:

பருப்பை கழுவி, இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பிறகு அரைப் பதற்கு முன் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் பருப்பை தனியாக எடுத்து வைக் கவும்.

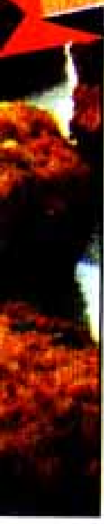
ஊறிய பருப்புடன் இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், காய்ந்த மிளகாய், கறி வேப்பிலை, தனியா, உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். அரைத்த வடை மாவில் எடுத்து வைத்த ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் பருப்பு, வெங்காயம், கொத்து மல்லித் தழை, நெய் சேர்த்து வடை யாகத் தட்டி, பொரித்தெடுக்கவும்.

இன்னொரு முறை:

வடை மாவை நைசாக உளுந்து மாவு அரைப்பது போல், தண்ணீர் தெளித்து அரைத்தும் செய்யலாம். ஆனால், மாவு வடை தட்டிப் போடும் அளவு கெட்டியாக இருக்க வேண் டும்.

(விருந்து தொடரும்)

கோஸ் வடை



தீபாவளிக்கு மறுநாள் செய்ய அருமையான பலகாரம் இது! மிச்ச மீதி பட்டாசுகளை வெடித்த பிறகு டி.வி.யில் சிறப்பு நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்துக் கொண்டே சுவைக்கலாமே!

சட்டம் என்ன சொல்கிறது?

17



பாலா நடராஜன்

அண்மையில் தமிழக அரசு, கட்டாயமாக அனைத்துத் திருமணங்களும் பதிவுசெய்யப்பட வேண்டும் என்று கூறி உள்ளது. பதின்மூன்று ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் எங்கள் திருமணம் நடந்தது. எங்கள் திருமணத்தை இப்போது பதிவுசெய்ய முடியுமா? (மதுரை வாசகி, ப்ரியா)

லேட்டானாலும் லேட்டஸ்ட்டா பதிவு பண்ணலாம் வா!

தாராளமாக... உங்களுடைய கல்யாணப் பத்திரிகையின் ஒரு பிரதியாவது உங்கள் கைவசம் வைத்திருப்பீர்கள்தானே? அது வேண்டும்.

உங்கள் திருமணம் நடைபெற்ற ஊரிலோ அல்லது தற்போது நீங்கள் வசிக்கும் ஊரிலோ திருமணப் பதிவை செய்துகொள்ளலாம். வசிக்கும் ஊரில் பதிவு செய்ய உங்கள் வசிப்பிடச் சான்று அளிக்க வேண்டும்.

அந்தத் திருமணம் நடந்தது என உறுதிப்படுத்த மூன்று நபர்கள் சாட்சிகளாகத் திருமணப் பதிவு விண்ணப்பத்தில் கையெழுத்துப் போட வேண்டும். திருமணப் பதிவின்போது பதிவாளர், சாட்சிக் கையெழுத்துப் போடுபவர்களிடம் 'இவர்கள் இருவருக்கும் இன்ன தேதியில், இன்ன ஊரில், இன்ன இடத்தில் திருமணம் நடந்ததா?' என்று கேட்டு, ஊர்ஜிதப்படுத்திக் கொண்டு திருமணத்தைப் பதிவுசெய்வார்.



திருமணத்தைச் சம்பிரதாயப்படி நடத்தி வைத்தவரே நேரில் பதிவாளர் அலுவலகத்துக்கு வந்து சாட்சிக் கையெழுத்துப் போடலாம்.



வாசகர் சந்தேகங்களும் சட்ட நிபுணரின் பதில்களும்...



சில வருடங்களுக்கு முன்னால், என் உறவினர் ஒருவர், தன்னுடைய மைனர் மகனின் பெயரில் ஒரு சொத்து வாங்கினார். துரதிருஷ்டவசமாக அந்தப் பையன் இப்போது உயிருடன் இல்லை. அந்தச் சொத்து, அந்தப் பையனின் அப்பா என்கிற முறையில் அந்த உறவினருக்குச் சொந்தமாகி விடுமா?

- பக்தவச்சலம், ஈரோடு

உங்கள் எண்ணம் தவறு. ஒருவர் தானே பணம் செலவு செய்து, தன் மைனர் மகனின் பெயரில் சொத்து வாங்கினாலும், அந்த மைனருக்கு அவரே பாதுகாவலராக இருந்தாலும்கூட, அந்த மைனர் இறந்துவிட்டால், வாரிசு உரிமை சட்டத்தின்படி, அந்தச் சொத்துக்கு முதல் உரிமைதாரர் அந்த மைனருடைய அம்மாதான். அம்மா இல்லாதபோதுதான் அப்பாவுக்கும், உடன்பிறந்தவர்களுக்கும் உரிமை உண்டு.

மைனர் பேர்ல சொத்து வாங்கினா. யோசிச்சு செய்யுங்க!

மைனர் ஒருவரது பெயரில் உள்ள சொத்தை அவரது தந்தையோ, காப்பாளரோ விற்க விரும்பினால்கூட அதை தன்னிச்சையாக செய்துவிட முடியாது. மைனரின் நலனுக்காக, தேவைக்காக அந்தச் சொத்தை விற்க வேண்டியது அவசியமாகிறது என்பதை ஆதாரத்துடன் நிரூபித்து, கோர்ட் அனுமதி பெற்று, அதன் பிறகே விற்க முடியும். மைனர் என்றாலே பாதுகாக்கப்பட வேண்டியவர். எனவே, பதினெட்டு வயதாகாத காரணத்தால் சட்டப்படி அந்தச் சிறுவன் உயிலேதும் எழுதி வைக்க முடியாது என்பதையும் இங்கே சுட்டிக்காட்ட விரும்புகிறேன்.

அந்த மைனர் ஓர் இந்து என்ற அடிப்படையில் இந்த பதிலை அளித்துள்ளேன்.

மைனர் சொத்து என்னாகும்?

நான் அரசாங்கத்தில் பணியாற்றி பல வருடங்களுக்கு முன்னால் ஓய்வு பெற்றேன். அப்போது எனக்கு வந்த ரிடையர்மென்ட் பணத்தில் ஒரு பகுதியை மட்டும் வங்கியில் ஃபிக்சட் டெபாசிட்டில் போட்டு மாதா மாதம் வட்டி வரும்படி செய்துவிட்டு, பெரும் பகுதியை பல்வேறு தொண்டு நிறுவனங்களுக்கு நன்கொடையாகக் கொடுத்துவிட்டேன்.



எனக்கு பிள்ளைகள், பெண்கள் கிடையாது. இப்போது உடல்நலம் குன்றி விட்டதால், பல வகையான மருந்து மாத்திரைகளுக்கும், டாக்டர் செலவுக்குமாகக் கணிசமாகச் செலவாகிறது. என் ஃபிக்சட் டெபாசிட்டிலிருந்து மாதா மாதம் கொஞ்சம் எடுத்து செலவழிக்க வேண்டிய நிலைமை. நான் நன்கொடை அளித்த அனைத்து ரசீதுகளும் என்னிடம் பத்திரமாக இருக்கின்றன. அவற்றை ஆதாரமாகக் கொண்டு, நான் அளித்த நன்கொடைகளை முழுதாக இல்லாதுபோனாலும் ஒரு பகுதியையாவது திரும்பக் கிடைக்க சட்டரீதியாக ஏதாவது வழி உள்ளதா?

- வி. சுந்தரி, சென்னை

உங்கள் நிலை அனுதாபத்துக்குரியது! நீங்கள் அளித்த நன்கொடையை சட்டப்படி திரும்பப் பெறுவது சாத்தியமில்லை. உங்கள் நிலைமையை உருக்கமாக எடுத்துச் சொல்லி நீங்கள் முன்னர் நன்கொடை அளித்த அமைப்புகளுக்குக் கடிதம் எழுதுங்கள். அவர்களது சட்டத் திட்டங்கள் அனுமதிக்குமாயின், உங்களுக்கு ஓரளவு உதவி கிடைக்கக்கூடும்.

(தொடரும்)

தொகுப்பு:

எஸ். சந்திரமௌலி



அக்டோபர் மாதம் எப்படி

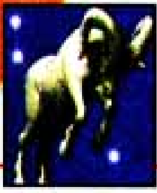
துல்லியமான கணிப்புகளும், எளிய பரிகாரங்களும்!



கணித்து வழங்குபவர் : சுவாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா



கிரக நிலை



மேஷம்

அஸ்வினி, பரணி,
கார்த்திகை 1 ஆம் பாதம்

இந்த மாதம் ஜென்மராசியைப் பார்வையிடும் அங்காரக பகவானால் தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றமான போக்கைக் காண முடியும். அரசு வழியில் எதிர்பார்த்த அனுகூலங்களும் வழக்குகளில் சாதகமானத் தீர்ப்பும் கிடைக்கும்.

வியாபாரம் லாபகரமாகவே இருக்கும் என்றாலும் அதிக அளவில் பொருள்களை இருப்பு வைத்திருப்பதால் வீண் விரயம் உண்டாகலாம். கவனமாக இருங்கள்.

பெண்களுக்கு ஆடை, ஆபரண சேர்க்கை உண்டு. உத்தியோகஸ்தர்கள் தத்தம் பணிகளில் பொறுப்பாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். மாணவ மணிகளும் கலைஞர்களும், உற்சாகமாக இருப்பார்கள். குடும்பத்தில் அமைதி நிலவும். சுபநிகழ்ச்சிக்கான சூழ்நிலை உருவாகும்.

மகன் அல்லது மகள் வழியில் சிறு மனக்கலக்கம் தோன்றி மறையும். நல்ல தகவல் வந்து சேரக்கூடும். கொடுக்கல் வாங்கலில் கவனம் தேவை.

வாகனம் பழுதுபார்ப்புச் செலவு உண்டு. குடும்பத்தில் முதியவர்கள் யாருக்கேனும் மருத்துவச் செலவு நேரலாம்.

பரிகாரம்:

செவ்வாய்க் கிழமைகளில் துர்க்கைக்கு நல்லெண்ணெய் தீபமேற்றி வணங்கி வாருங்கள். சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.



ரிஷபம்

கார்த்திகை, 2,3,4 ஆம் பாதங்கள்,
ரோகிணி மிருகசீரிஷம் 1,2 ஆம் பாதங்கள்

இந்த மாதம் ராசிநாதன் சுக்ர பகவான் ஆறாம் இடத்தில் ஆட்சி பெற்று சஞ்சரித்தாலும் அங்காரக சேர்க்கை பெறுவதால் உங்கள் எதிர்பார்ப்புகள் யாவும் நிறைவேறும் என்று சொல்வதற்கில்லை. சமயோசிதமாகவும் பொறுமையாகவும் நடந்தால் சில சிக்கல்களைத் தவிர்க்கலாம். கலைஞர்கள் சில புதிய வாய்ப்புகளையும் பெறுவார்கள். தொழில் பிரிவினர் முன்னேற்றப்போக்கைக் காண்பார்கள்.

மாணவமணிகள் ஓரளவு உற்சாகமாகவே காணப்படுவீர்கள். உத்தியோகஸ்தர்கள் கடுமையாக உழைக்க வேண்டியிருக்கும் வியாபாரத்தில் பிரச்னை ஏதும் இராது ஆயினும் புதிய ஆட்களை வேலையில் சேர்க்கும்போது கவனம் தேவை.

குடும்பத்தில் சிறுசிறு குழப்பங்கள் ஏற்பட்டாலும் பெண்களின் சாமர்த்தியத்தால் உடனே தீர்ந்துவிடும். திடீர் பயணங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. கிணறு, குடிநீர் குழாய் போன்றவற்றைப் பழுதுபார்க்க நேரலாம். மனைவி வழி உறவினர்களின் ஒத்தாசைகள் தக்க சமயத்தில் உதவும். அரசியல் தொடர்புடைய நண்பர்களின் ஒத்துழைப்பால் சில அனுகூலங்கள் ஏற்படும்.

பரிகாரம்:

தினமும் 108 முறை 'ஸ்ரீராமஜெயம்' எழுதி ஸ்ரீ ஆஞ்சநேய பகவானை வழிபட்டு வந்தால் ஜெயமே உண்டாகும்.



மிதுனம்

மிருகசீரிஷம் 3,4–ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை புனர்பூசம் 1,2,3–ஆம் பாதங்கள்

இந்த மாத ஆரம்பத்தில் புதன் உச்சம் பெற்று சஞ்சரிப்பதால் நீங்கள் நீண்ட கால மாக திட்டமிட்டு வந்த காரியங்களில் முயல் வீர்கள். ஆயினும், நிறைவேறுவது கடினம் தான். எதிலும் பொறுமை தேவை.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அதிருப்திகரமான போக்கே தென்படும். மாணவ மணிகள் கூடுதல் கவனம் செலுத்தவும். விளையாட்டு ஆர்வங்களைக் குறைத்துக் கொள்வது அவசியம். தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு சுமாரான நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாமே தவிர, பெரும் முன்னேற்றத்தை எதிர்பார்க்க இயலாது. வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாக இருக்கும். நஷ்டத்திற்கு இடமில்லை.

மனைவி வழி உறவினர் உதவிக்கரம் நீட்டுவார்கள். பெண்களுக்கு குடும்ப நிர்வாகத்தில் பொறுப்புகள் கூடும். பொருளா–தார நிலையில் சில சங்கடங்களைச் சந்திக்க நேரும். சிக்கனம் அவசியம். அரசுப்பணியாளர்கள் சூடான வார்த்தைகளைத் தவிர்ப்பது அவசியம்.

பரிகாரம் :

புதன் கிழமைதோறும் 'விஷ்ணு சகஸ்ரநாம'த்தைப் பாராயணம் செய்து வாருங்கள். இன்னல்கள் யாவும் நீங்கி இனிய நற்பலன்கள் உண்டாகும்.



கடகம்

புனர்பூசம் 4ம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்

இந்த மாதம் சுக்ரன்–சனி சேர்க்கையால் சில இடையூறுகள் ஏற்படுமாயினும் எதிர்பாராத நன்மைகள் சில உண்டாகவும் இடமுண்டு.

பாக்ய ஸ்தானத்தில் சஞ்சாரம் செய்யும் குரு பகவானால் பொருளாதார நிலையில் முன்னேற்றம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு என்றாலும் கொடுக்கல், வாங்கலில் எச்சரிக்கை தேவை.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு வேலைப்பளு மிகுதியாகும். தொழில், வியாபாரம் குறைந்த பட்ச முன்னேற்றம் உண்டாக்கி படிப்படியாகச் சீரடையும். திருப்திகரமான நிலையை உருவாக்கும். மாணவ மணிகளின் கல்வியார்வம் சிறப்பாக இருக்கும்.

பெண்கள் உடல்நலத்தில் அக்கறை செலுத்தி வருவது அவசியம். இதயம் தொடர்பான நோய்கள் சிலருக்குத் தொல்லைகள் தரும். பித்தவாந்தி போன்றவற்றால் சிலர் அவதிப்பட்டு குணமடைவீர்கள். பணப்புழக்கம் ஆறுதல் தரும்.

பெரும் முதலீடுகளில் இப்போது எதுவும் ஈடுபடாமல் இருப்பது நல்லது. மகான்களின் தரிசனம் கிடைக்க வாய்ப்புண்டு.

பரிகாரம்:

நவக்கிரக சன்னிதியில் உள்ள ராகு, கேதுவுக்கு அர்ச்சனை செய்து வணங்குவதும், காக்கைக்கு காலையில் அன்னமிடுவதும், உங்களுக்கு சகல நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.

சிம்மம்

மகம், பூரம், உத்திரம் 1–ஆம் பாதம்

இந்த மாதம் ராசிநாதன் சூரிய பகவான் சனி பகவானுடன் சேர்ந்து சஞ்சாரம் செய்வதால் நன்மையும், தீமையும் கலந்தே நடைபெறும். தெய்வ பலன் மிகுதியாய் உள்ள நீங்கள், இறுதியாக எதிலும் வெற்றி பெறுவீர்கள். என்றாலும் சில சோதனைகள் ஏற்படக்கூடும். கவலைப்படாதீர்கள்

தொழிற்பிரிவினர் எச்சரிக்கையாகவும், சக தொழிலாளர்களுடன் சுமுகமாகவும் இருப்பது அவசியம். எழுத்து, பத்திரிகை போன்ற துறையினர் மிகுந்த முன்னேற்றமும், பொருளாதார நிலையில் உயர்வையும் காண முடியும்.

பெண்களுக்கு வாழ்க்கைத் துணையால் மகிழ்ச்சிக்குக் குறைவிராது. ஆடை ஆபரணச் சேர்க்கை மகிழ்வு தரும் என்றாலும் புத்திர வழியில் சங்கடங்கள் உண்டு. சகோதர வழியில் உதவியை எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. வெளிநாட்டு பயணங்கள் உண்டாகலாம். வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் எதிர்பாராத முன்னேற்றத்தை காணமுடியும்.

வாயுப்பிடிப்பு, வயிற்று வலியால் சிலர் அவதிப்பட்டு மீள்வீர்கள். தூரத்திலிருந்து நல்ல தகவல் வந்து சேரும்.

பரிகாரம்:

வியாழக்கிழமையில் தட்சிணாமூர்த்திக்கு கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து வில்வத்தால் அர்ச்சனை செய்யவும். வாழ்வில் சுபிட்சம் உண்டாகும்.

கன்னி

உத்திரம் 2,3,4 ஆம் பாதங்கள் அஸ்தம், சித்திரை 1,2–ஆம் பாதங்கள்

இந்த மாதம் ராசிநாதன் புதபகவான் அருளால் பெரும்பாலும் நற்பலன்களை அடைவீர்கள். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு பெற்று, உற்சாகமாகக் காணப்படுவீர்கள்.

கலைஞர்கள் வெளிநாடு சென்று புகழ் பெறுவீர்கள். மருத்துவப் பொருள்கள் உணவுப்பொருள்கள் போன்றவை நன்கு விற்பனையாகி வியாபாரிகளுக்குக் கூடுதல் மகிழ்ச்சி தரக்கூடும்.

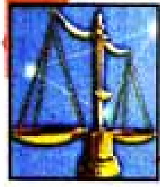
தொழிற் பிரிவினரிடம் ஒற்றுமை தேவை. மாணவர்கள் வகுப்பில் முன்னணி இடத்தை அடையக்கூடிய வகையில் படிப்பில் மிகுந்த ஆர்வம் காட்டி வருவீர்கள். புதிய இடம் வாங்குவதோ, வீடு கட்டத் தொடங்குவதோ இப்போது வேண்டாம். பயணத்தின் போது எச்சரிக்கை தேவை.

புத்திர வழியில் மருத்துவச் செலவுகள் நேரலாம். பெண்களுக்கு சேமிப்பு செலவழியக் கூடிய சூழ்நிலைகள் உண்டாகும். கடன் வாங்காமல் இருப்பது நல்லது.

எதிலும் கவனமாகவும், நிதானமாகவும் நடந்து கொள்வதன் மூலம் பெரும் சிக்கல் களைத் தவிர்க்கலாம்.

பரிகாரம்:

நவக்கிரக சன்னிதியிலுள்ள சனீஸ்வர பகவானை எள்ளன்னம் நிவேதனம் செய்து வழிபட்டு வரவும். சனி பகவானின் பூரண அருள் கிடைக்கும்.



துலாம்

சித்திரை 3,4 ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்

இந்த மாதம் ஜன்மராசியில் ஆட்சி புரியும் சுக்ர பகவான் அருளால் இதுவரை நீங்கள் பட்ட கஷ்டங்களிலிருந்து படிப்படியாக விடுபட்டு உடலும் உள்ளமும் உற்சாகமும் பெறுவீர்கள்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் விருப்பங்கள் நிறைவேறக் காண்பீர்கள். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளையும் அதன் மூலம் பொருளாதார உயர்வையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.

மாணவ மணிகள் படிப்பில் தீவிர அக்கறை செலுத்தி முன்னணி நிலையை எட்டுவீர்கள். தொழில், வியாபாரம் மிகவும் லாபகரமாக நடைபெறும். கையில் தாராளமாகப் பணம் புழங்கும் நிலை உண்டு.

குடும்பத்தில் நிம்மதிக்குக் குறைவிராது. பெண்களுக்கு ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கை உண்டு. விருந்தினர்களின் வரவு மகிழ்ச்சி தரும்.

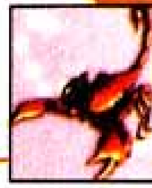
நீண்டகாலம் நோயினால் துன்புற்று வந்தவர்களின் உடல்நலம் சீரடைந்து தெம்பாகக் காணப்படுவீர்கள்.

பிறமொழி பேசும் ஒருவரது நட்பு புதிதாக கிடைக்கும் என்றாலும் அவரிடம் மிகுந்த நெருக்கம் வேண்டாம்.

பரிகாரம்:

புதன்கிழமை தோறும் நரசிம்ம ஸ்வாமியை துளசியால் அர்ச்சித்து வழிபடவும். அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகள் தேடிவரும்.

விருச்சிகம்



விசாகம் 4–ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை

இந்த மாதம் ராசிநாதன் செவ்வாய் விரய ஸ்தானத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதாலும், ஜீவனாதிபதி சூரியன் சனியுடன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதாலும் உத்தியோகஸ்தர்கள் விருப்பத்துக்கு மாறாக இடமாற்றத்தைப் பெற நேரும். இருப்பினும் மறுக்காமல் ஏற்றுக் கொள்வதே நல்லது.

கலைஞர்கள் சக கலைஞர்களிடம் சுமுகமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். இல்லையெனில் சில நல்ல வாய்ப்புகள் கைநழுவக் கூடும். காவல்துறைப்பணியாளர்கள் தத்தம் பணிகளில் கவனமாகச் செயல்படுவது அவசியம். அரசியல்வாதிகள் மனக்கலக்கம் அடையும் வகையில் சில நிகழ்ச்சிகள் அமையக் கூடும். எழுத்து, பத்திரிகை போன்ற துறைகளில் சிறப்பான முன்னேற்றம் காணமுடியும்.

குடும்ப நிலையில் சில சலசலப்புகள் எழக் கூடும். பெண்கள் பிரச்னைகளை சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து நிம்மதியை ஏற்படுத்துவீர்கள். எதிர்பாராத தனவரவு ஏற்பட இடமுண்டு. பயணங்களின் போதும், இயந்திரங்களில் பணிபுரியும்போதும் மிகுந்த எச்சரிக்கை அவசியம். பொருளாதார நிலையில் மேன்மை இருந்தாலும் செலவுகளைக் கட்டுக்குள் வைத்திருப்பது நலம். ஆலயதரிசனம் அமையும்.

பரிகாரம்:

தினமும் சூரிய பகவானையும், காயத்ரி தேவியையும் வழிபட்டு வரவும். வளமும் நலமும் சேரும்.



தனுசு

மூலம், பூராடம் உத்திராடம் 1–ஆம் பாதம்

இந்த மாதம் பாக்யாதிபதி சூரிய பகவானின் அருளாலும் லாப ஸ்தானத்தில் சஞ்சாரம் செய்யும் அங்காரக பகவானாலும் உங்கள் முயற்சிகள் பெரும்பாலானவை வெற்றி பெறும்.

அவ்வப்போது ஏற்படும் சிறு சங்கடம் பெரும் பாதிப்பு எதையும் ஏற்படுத்தி விடாது. உற்சாகமாகச் செயல்படுவீர்கள்.

தொழிற்பிரிவினர் சில சிரமங்களைச் சந்திக்க நேருமாயினும், மனோபலத்தால் சமாளித்து விடுவீர்கள்.

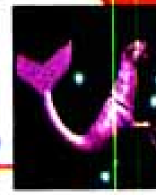
வியாபாரத்தில் குறைந்தபட்ச லாபம் கிடைப்பதில் தடையிராது. உத்தியோகஸ்தர்கள் கடுமையாக உழைக்க வேண்டும். மாணவமணிகள் உற்சாகமாகக் காணப்படுவீர்கள்.

அரசியல்வாதிகள் பொறுமையைக் கடைபிடிப்பது அவசியம். குடும்பத்தில் யாருக்கேனும் மருத்துவச் செலவுகள் ஏற்படலாம். கடன் கொடுக்கல் வாங்கலில் நிதானப் போக்கு அவசியம். ஒப்பந்தங்களில் கையெழுத்திடுவதாயின் தக்க நபர்களின் ஆலோசனை–களைக் கேட்டுச் செயல்படவும். சுபநிகழ்ச்சி ஒன்றின் காரணமாக குடும்பத்தில் உறவினர்களின் வருகை உண்டு.

பரிகாரம்:

தினமும் விநாயகப் பெருமானுக்கு அருகம்புல் சாற்றி, வணங்கி வரவும். தடைகள் அனைத்தும் விலகி காரியங்கள் நினைத்தபடி முடியும்.

மகரம்



உத்திராடம் 2,3,4 ஆம் பாதங்கள்
திருவோணம் அவிட்டம் 1,2–ஆம் பாதங்கள்

இந்த மாதம் சுக்ரன் ஜீவன ஸ்தானத்தில் ஆட்சி பெற்று சஞ்சரித்தாலும் அங்காரக பகவானின் சேர்க்கை பெறுவதால் நன்மையும், தீமையும் கலந்த பலன்களே நடைபெறும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இப்போது வேறு மாற்றங்களைப் பற்றிச் சிந்திக்காமல் உயர் அதிகாரிகளைத் திருப்திப்படுத்துவதே முக்கியமாகும். உங்கள் பணிகளில் மிகக் கவன–மாக இருங்கள். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாக இருந்து வரும். வேலையாட்களைக் கண்காணித்து வருவது அவசியம்.

தொழிற்பிரிவினர், படிப்படியாக முன்னேற்றத்தைக் காணலாம். கலைஞர்களும், மாண–வமணிகளும் ஓரளவு சுறுசுறுப்பாகவே இயங்கி வருவீர்கள். வெளியூர்களுக்குச் செல்லும்போது எச்சரிக்கை தேவை.

குடும்பத்துடன் ஒரு பயணத்தை மேற்கொண்டு ஆலய தரிசனம் செய்வீர்கள். வாகனங்களில் செல்லும் போது நிதானம் தேவை. முக்கிய ஆவணங்களைப் பாதுகாப்பதிலும், கோர்ட்டு வழக்கு விவகாரங்களிலும் கவனம் தேவை. நெருப்புக்கு அருகிலும், மின்சாதனங்களுக்கு அருகிலும் பணிபுரிவோர் எச்சரிக்கையுடன் செயல்படுவது அவசியம்.

பரிகாரம்:

தினந்தோறும் சக்கரத்தாழ்வாரை வணங்கி வருவதன் மூலம் துன்பங்கள் விலகும். மங்கள பலன்கள் பெருகும்.



கும்பம்

அவிட்டம் 3,4–ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3–ஆம் பாதங்கள்

இந்த மாதம் பாக்கியஸ்தானத்தில் சஞ்சாரிக்கும் செவ்வாய் ஏற்படுத்தும் சிறு சங்கடங்களைப் பொருட்படுத்தாமல் உங்கள் முயற்சிகளில் தீவிரமாக ஈடுபடுவீர்கள். என்றாலும் உங்கள் பணிகளில் சிறப்பான வெற்றி பெற திட்டமிட்டுச் செயல்பட வேண்டும்.

உத்தியோகஸ்தர்களின் விருப்பங்கள் நிறைவேறும். தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றமான போக்கைக் காணமுடியும். கலைஞர்களும், மாணவமணிகளும் உற்சாகமாக இருப்பார்கள்.

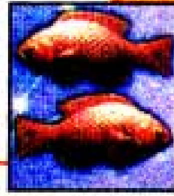
குடும்பத்தில் பெரும் சிக்கல் எதுவும் எழாது. பெண்களின் அன்பான போக்கு குடும்பத்தில் அமைதியை ஏற்படுத்தும். புத்திர வழியில் மனக்கலக்கம் ஏற்படுமாயினும் உடன் நிவர்த்தியாகி விடும்.

பெண்களுக்கு ஆடை ஆபரண சேர்க்கை மகிழ்ச்சி தரும். விருந்துகள், கேளிக்கைகளில் கலந்து கொண்டு மகிழும் நிலை உண்டு. எதிர்பாராத செலவுகளால் சேமிப்பு கரையும். தாய்வழியில் இருந்து நல்ல செய்தி தேடி வரும். வீடு, வாகனங்கள் புதியதாக வாங்க முயற்சி மேற்கொள்வீர்கள்.

மனக்குழப்பம் அவ்வப்போது தோன்றக் கூடும். தீயப்பழக்கங்கள், குறுக்குவழிகளைத் தவிர்ப்பது அவசியம்.

பரிகாரம்:

சிவதரிசனம் செய்து வாருங்கள். மனசாந்தி உண்டாகும்.



மீனம்

பூரட்டாதி 4–ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி

இந்த மாதம் சனி, புதன், சூரியன் சஞ்சாரங்கள் சுமாராக இருந்தாலும் இவர்களை ஏழாம் பார்வையாக குரு பார்ப்பதால் பெரும்பாலும் நற்பலன்களை எதிர்பார்க்கலாம். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு திருப்திகரமான பலன்களே நிகழும்.

தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியத்தைப் பெறுவர். கலைஞர்கள் தொடர்ந்து முயல்வதன் மூலம் சில வாய்ப்புகளைப் பெறக்கூடும். மாணவ மணிகளின் படிப்பார்வம் பலராலும் பாராட்டப்படும் நிலையில் காணப்படும். வியாபாரம் ஓரளவு லாபகரமாகவே நடைபெற்று வரும். அரசியல்வாதிகளின் செல்வாக்கு உயரும்.

பெண்கள் மகிழ்ச்சி கொள்ளும் வகையில் பல நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். ஆபரணச் சேர்க்கை உண்டு. எதிர்பாராத அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகள் வரலாம். அலைச்சல், கடின உழைப்பு ஏற்படும். அவ்வப்போது ஓய்வெடுத்துக் கொள்வதன்மூலம் உடல்நலத்தைக் காக்கலாம். மாத இறுதியில் சிறு விபத்து நேர வாய்ப்புள்ளது. எச்சரிக்கை தேவை. செலவுகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

பரிகாரம்:

வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணாமூர்த்தியை வழிபடுவதுடன் குருபகவான் துதியை தினமும் 11 முறை சொல்லி வாருங்கள். சகல சௌபாக்கியங்களும் உண்டாகும்.

என் செல்லமே!



தாத்தா:
சு.சுப்பிரமணி
பாட்டி : உஷா
பேரன் : எஸ்.
கௌஷிக்



தாத்தா:
எஸ்.வெங்கடேசன்
பாட்டி :
வி.சிவகாமசுந்தரி
பேரன் :
ஜே. த்ரம்பகேஷ்



தாத்தா:
டி.திருசெந்தூரான்
பாட்டி:
தி. ஞானம்மாள்
பேரன்: க.ப்ரதீப்,
க.ப்ரவீணா
(இரட்டையர்கள்)



தாத்தா:
ஸ்ரீதர்
பாட்டி : மல்லிகா
பேரன் : அனீஷ்
ஸ்ரீவத்ஸன்



தாத்தா:
வி. கோவிந்தசாமி
பாட்டி :
கோ. பிரேமா
பேத்தி : சு. தீபிகா



தாத்தா:
கோதண்டராமன்
பாட்டி : சரஸ்வதி
பேத்தி : ராகினி
ராஜன்

ஆல்பம்

நகைகளில் நேற்றும்... இன்றும்... நாளையுமான பல்சானி...! ஒருமுறை வாருங்கள்.... புதுமையாக திரும்புங்கள்!

தீபாவளி சிறப்புச் சலுகை 01.10.10 முதல் 31.10.10

1 கிராம் செயின் 2 வாங்குபவர்களுக்கு ½ கிராம் செயின் இலவசம்!



Temple Jewels

விலை ரூ.1250 முதல் ஆரம்பம்



அமெரிக்கன் டைமண்ட் நகைகள்

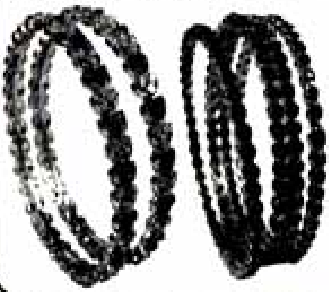
விலை ரூ. 1000/- முதல் ஆரம்பம்...



விலை ரூ.800 முதல்...

1 கிராம் தங்க முலாம் பூசப்பட்ட நகைகள்

அமெரிக்கன் டைமண்ட் வளையல்கள்



விலை ரூ.1100 முதல் ஆரம்பம்

- உங்கள் கண்களை கவரும் Temple Jewels, பல வண்ணங்களில், பலவித டிசைன்களில் உங்கள் பல்சானி ஜுவல்லர்ஸ்-ல் மிகமிக குறைந்த விலையில் அறிமுகமாகி உள்ளது.
- இளைய தலைமுறைகளை கவர்ந்திழுக்கும் வெள்ளியில் பதித்த அமெரிக்கன் டைமண்ட் நகைகள், அழகான டிசைன்களில்... குறைந்த விலையில்! பாலிஷ் போய்விடுமோ என்ற கவலை வேண்டாம், மீண்டும் பாலிஷ் செய்து கொள்ளலாம். இதன் விலை ரூ. 1000/- முதல் ஆரம்பம்.
- உங்கள் வாழ்க்கையில் வளம் பெற, வியாபாரத்தில் செழிக்க, கண்களை கவரும் விலை உயர்ந்த ஒரிஜினல் ராசிக்கற்களை வெள்ளியில் பதித்து 350 ரூபாய்க்கு குறைந்த விலைக்கு விற்பது நாங்கள் மட்டும்தான் இது தவிர 22 கேரட் ராசிக்கல் மோதிரம் உண்டு. அதுவும் 100 சதவீதம் உத்திரவாதத்துடன்.
- ஒருவித ஸ்பெஷல் உலோகத்தின் மேல் 1 கிராம் அல்லது ½ கிராம் தங்கம் 'கோட்' செய்யப்பட்டு உருவாக்கும் தங்க நகைகள்தான்.

இன்றைய பேஷன் உலகின் நவநாகரீக மாடல்களின் உள்ளத்தில் நம்பர் ஒன் இடத்தை பிடித்திருப்பது!

- நீங்கள் வாங்கிச் செல்லும் மூக்குத்தி தோடை தோடுகள் மேல் தோடாகவும் அல்லது குழந்தைகளுக்கு தோடாக அணிவித்தும் அழகுபடுத்தலாம். பரவசப்படுத்தும் கண்கவர் வண்ணங்களில் 22 கேரட் தங்கத்தில் நாம் தயாரிக்கப்பட்ட மூன்று மூக்குத்தி வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு Silver Coin இலவசம்.
- நீங்கள் வாங்கிச் செல்லும் கிராம் தங்க நகையை உபயோகப் படுத்திய பின் ஆறு மாதத்துக்குள்ளும், ஒரு கிராம் தங்க நகையை உபயோகப்படுத்திய பின் ஒரு வருடத்திற்குள்ளும் எங்களிடம் திருப்பித் தந்தால், 50 சதவீதம் தள்ளுபடி செய்து வேறு புதிய நகையை எங்களிடம் பெற்று மீண்டும் நீங்கள் கொள்ளலாம்.
- பல்சானி நிறுவன நகைகளை ஆன்லைன் மூலமாகவே வாங்கலாம்! எங்களுடைய புதிதாக ஆரம்பிக்கப் பட்டுள்ள இணையதளம் www.sripalsanijewels.com மூலம் நகை வாங்குபவர்களுக்கு டெலிவரி சார்ஜில் 50% சிறப்புத் தள்ளுபடி வழங்கப்படும்.

சிறப்புச் சலுகைகள்:

உங்கள் நகைகளுக்கு 100% உத்திரவாதம் உண்டு.
ரூ. 100 முதல் ரூ. 1000 வரை பாது சீட்டு உண்டு.
ரூ. 500 முதல் ரூ. 1000 வரை வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு ஜோடி American Diamond கம்மல் இலவசம்
ரூ. 1,500/- முதல் ரூ. 2,500/- வரை வாங்குபவர்களுக்கு 5 Per கம்மல் இலவசம்
ரூ. 2,500/-க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு American Diamond Necklace set இலவசம்
ரூ. 5000/-க்கு மேல் வாங்குபவர்களுக்கு ஒரு American Diamond Necklace set இலவசம் கூடுதலாக 7% விலை குறைப்பு.

- இதில் குறிப்பிட்ட சலுகைகள் குறிப்பிட்ட வகைகளுக்கு மட்டுமே.

இச்சலுகை அந்த விளம்பரத்தை கொண்டு வருபவர்களுக்கு மட்டுமே!

1 gm மற்றும் American Diamond நகை வாங்குபவர்களுக்கு மட்டும்

Sri Palsani Jewels

110, Dr. Radha Krishnan Road (Near Sri Krishna Sweets) Chennai - 4
Phone: 2811 1737, 2811 7036

SUNDAY HOLIDAY | www.sripalsanijewels.net

Shivan

இதுதானா இந்தியா?



1



2



3



4

ஜெ. பத்மநாபன்.
சென்னை



5



6

பு வாசகர்களே,
உங்களுக்குப் பிடித்த 'க்ளிக்'கை முதலில் ர்ந்தெடுங்க. ஒருவர் ஒரு 'க்ளிக்' மட்டுமே தேர்வு செய்யலாம்.

* அந்த 'க்ளிக்'கிற்கான எண்ணைக் குறிப்பிட்டு, அதற்கேற்ற உங்கள் பளிச் கமெண்டை 16 வார்த்தைகளுக்கு மிகாமல் அஞ்சலட்டையில் மட்டுமே எழுதி, மங்கையர் மலருக்கு அனுப்புங்க.
* ஒவ்வொரு 'க்ளிக்'கிற்கும் ஏற்ற மிகச் சிறந்த ஒரு கமெண்ட் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு பிரசுரமாகும். பரிசு தலா ரூ.250/-
* கடைசித் தேதி: 15.10.2010





7

நெட்டில் சுட்டது!

நம் புண்ணிய பாரதத்தின் கலாசாரம், பண்பாட்டுச் சிறப்பின் முக்கிய அம்சமே நமது பண்டிகைகளும், திருவிழாக்களும்தான். அனைத்திலும் மகிழ்ச்சிகரமான ஒளிவீசக்கூடிய ஒரு பண்டிகை தீபாவளி திருநாள்!

'நரகுடல் நானா நரகுலகு ஆளும் நரகன் எங்கென்று உசாவி ஞானத் திகிரியால்
நரகனைக் கொன்றவன் நாரணன் அன்றே நரக சதுர்த்தசி நல் தினமாமே'

வெறும் உடல் மட்டுமே என்பவன்தான் நரகன். நரகன் யார் என்று அறிந்து, ஞானதிருஷ்டியால், அவனைக் கொல்பவனே நாராயணன். ஞானத்தால் நாம் உடல் அல்ல என்று அறிந்து கொள்வதுதான் தீபாவளியாகும்.

'நரக உருவா தடலையில்
உடல் கிரகம் அகம் எனவே
கெட்ட நரகனாம் மாயாவியை
நாடி மாய்த்துத்தானாய்
ஒளிர்தல் தீபாவளியாம்
தெளி'



எல்லோரும்



ஆன்ம ஒளி தரும் தீபாவளி!

உடம்பு நரகம் போன்றது. நான் என்ற தவறான கருத்து உடையவன் நரகன். தவறான கருத்தை அழித்து, ஆத்மாவாக ஒளி விடுவதே 'தீபாவளி'.

உடல் பற்று நீங்கி ஆத்மாவாக ஒளிவிட்டுப் பிரகாசிக்க வேண்டும் என்பதுதான் தீபாவளியின் கருத்து. மேலும், 'தீபம்' என்றால் விளக்கு என்றும் 'ஆவளி' என்றால் வரிசை என்றும் பொருள். தீபங்களை வரிசையாக ஏற்றி வைத்து, அவற்றின் ஒளியில் மகிழ்ச்சியும் மனநிறைவும் பொங்கச் செய்யும் பண்டிகை. நாம் தீபாவளி கொண்டாடுவதற்கு ஒவ்வொரு மாநிலத்திலும் பல புராணக் கதைகள் பலவாவாறாகக் கூறப்படுகின்றன.

கிருஷ்ணர் தந்த வரம்!

ஒரு சமயம் இரண்யாட்சன் என்ற அசுரன், பூமியைக் கடலுக்குள்ளே அமிழ்த்தி ஒளித்து வைத்தான். அப்பொழுது, மகாவிஷ்ணு வராக அவதாரம் எடுத்து, தன்னுடைய கோரைப் பல்லால் பூமியை வெளியே தூக்கிக் கொண்டு வந்தார். அந்தச் சமயத்தில், மகாவிஷ்ணுவின் அருளால் பூமிதேவிக்கு,



கொண்டாடுவோம்!

ஒரு மகன் பிறந்தான். பூமியோட புத்திரன் என்கிற அர்த்தத்தில் பௌமன் என்று அவனுக்குப் பெயர் வைத்தாள். பௌமன் வளர்ந்ததும், 'பிரக்ஜோதிஷபுரம்' என்னும் நாட்டுக்கு ராஜா ஆனான். அதுதான் 'காமரூபம்' என்ற பெயரில் இன்றைக்கு அஸ்ஸாமில் ஒரு நகரமாக இருக்கிறது.

மகாவிஷ்ணுவைக் காண பௌமன், நிறைய யாகங்களும், தவமும் செய்தான். பௌமன் செய்த அனைத்திற்கும் பிரதிபலனாக, திருமால் காட்சி கொடுத்தார். மரணமில்லா பெருவாழ்வு வேண்டும் என வரம் கேட்டான். அப்படியே மரணம் ஏற்பட்டாலும் தன் அன்னையின் கையால்தான் நடக்க வேண்டும் என கேட்டு அவ்வரமும் கிடைக்கப் பெற்றான். பெற்றத் தாய், தன் மகனை அழிக்க மாட்டாள் என்ற தைரியத்தில் பெரும் தவறுகளைச் செய்ய ஆரம்பித்தான் பௌமன்.

'நரனாக' இருந்த 'பௌமன்' அசுரன் மாதிரி நடந்து கொண்டதனால் 'நரகாசுரன்' என்ற பெயர் கிடைத்தது. இவனுடைய அராஜகம் பூவுலகம் மட்டுமல்ல, தேவர்களையும் ஆட்டிப் படைத்தது. அனைவரும், மகாவிஷ்ணுவிடம் முறையிட்டனர். அச்சமயம், திருமால் கிருஷ்ணாவதாரம் எடுத்து நரகாசுரனை அழிக்க சத்யபாமாவுடன் புறப்பட்டார். கிருஷ்ணர் நரகாசுரனுடன் போரிட்டார். இறுதியில் சத்யபாமா விட்ட அம்பு பாய்ந்து நரகாசுரனைக் கொன்றது.

சத்யபாமா, பூமி தேவியின் அவதாரம் என்பதால், அந்த அன்னையின் கையாலேயே அவனுக்கு மரணம் ஏற்பட்டது. மகனது மரணத்தால் தாங்கொணா துயரம் அடைந்த மண் மகள், அசுரத்தனம் மிக்கவன் அழிந்ததால் எல்லோருக்கும் நன்மைதான் என்று நினைத்து ஆறுதல் அடைந்து, கிருஷ்ணரிடம் ஒரு வரம் கேட்டாள். எல்லோரும் இந்நாளை பண்டிகையாகக் கொண்டாட வேண்டும் என வேண்டிக் கொண்டாள்.



ஐப்பசி மாதம், தேய்பிறை சதுர்த்தசி அதாவது கிருஷ்ண பட்சம் சதுர்த்தசி அன்றுதான் ஸ்ரீகிருஷ்ணர், நரகாசுரனின் அகங்காரப் பிடியிலிருந்து, உலகைக் காத்து, தீபஒளி ஏற்றி அந்நாளைக் கொண்டாட வைத்து, அசுரனையும் நற்கதி அடையச் செய்தார்.

தீபத் திருவிழா

நரகாசுரன் இறந்த தேய்ப்பிறை சதுர்த்தசியன்று, சூரிய உதயத்திற்கு முன்பு நல்லெண்ணெ தேய்த்து, சீயக்காய்ப் பொடி தேய்த்து வெந்நீரில் குளித்து, புத்தாடை அணிந்து இனிப்புப் பண்டங்கள் உண்டு, தீபமேற்றி திருமகளை அதில் கண்டு தீபாவளி திருநாளை நாம் கொண்டாடி வருகிறோம்.

அன்றுதான் எண்ணெயில் லக்ஷ்மி தேவியும், சீயக்காய்ப் பொடியில் சரஸ்வதியும், சந்தனத்தில் பூமிதேவியும், குங்குமத்தி கௌரியும், புஷ்பத்தில் யோகினிகளும், தண்ணீரில் கங்கையும், புத்தாடையி மஹா விஷ்ணுவும், இனிப்பு



பண்டங்களில், அமிர்தமும், மருந்தில் தன்வந்திரியும், நெருப்புப் பொறியில் ஜீவாத்மாவும், தீபத்தில் பரமாத்மாவும் தோன்றி நமக்கு அருள்பாலிக்கின்றார்கள். இதனால் லக்ஷ்மி கடாக்ஷம், வித்யாதனம், ஆரோக்கியம், நீண்ட ஆயுள், அமைதி, மகிழ்ச்சி அனைத்தும் வரமாகக் கிடைப் பதாக வேதவாக்கியங்கள் கூறுகின்றன.

திருமகள் ஆராதனை

இப்பண்டிகையன்று திருமகளை மனதார வீட்டிலுள்ளவர்கள் அனைவரும் பூஜித்து, வழிபடுவது சிறந்த பயனைக் கொடுக்கும்.

நரகாசுரன் கெட்டவன் ஆனாலும் வீரன். எனவே அவனைக் கொன்றதால் ஏற்பட்ட வீரஹத்தி தோஷத்தை பகவான் ஏற்றுக்கொண்டார். இதற்குப் பிராயச்சித்தம் என்ன? திருக்கயிலாயம் சென்று பரமேஸ்வரினிடமே பரிகாரம் கேட்டார். காவிரி நீராடலின் சிறப்பை பரமேஸ்வரன் விவரித்தார்.

''ஐப்பசி மாதம் முழுவதும் அருணோதயத்தில் இருந்து, உதயாதி ஆறு நாழிகை நேரம் அனைத்துப் புண்ணியத் தீர்த்தங்களும் காவிரியில் வாசம் செய்கின்றன. அதிலும் மயிலாடுதுறை தலம் மிக விசேஷம். இங்குள்ள காவிரி நதியில் நீராடினால் தோஷம் நீங்கும்'' என்றார். இங்கு தீபாவளி அன்று வெந்நீரில் (கங்கை கலந்திருப்பதனால்) குளிப்பதால் கங்கையின் அருள் கிடைக்கும்.

கங்கா ஸ்நானம் ஆச்சா?

பொருள் இருப்பவர்க்கே முக்கியத்துவம் தருகிறது இந்த உலகம். ஆனால், ஸ்ரீமந் நாராயணமூர்த்தி பொருளை வெறுத்தார். பாற்கடலில் அமுதம் கடைந்த போது,வெளிப்பட்ட லக்ஷ்மி தேவி, ஆமை அவதாரம் எடுத்திருந்த பெருமாளைத் திருமணம் செய்ய விரும்பினாள். தன்னைத் தேடி வரும் லக்ஷ்மியை எவரேனும் வேண்டாம் என்பார்களா? ஆனால், பெருமாள், எள் செடிகள் நிறைந்த தோட்டத்தில் மறைந்து கொண்டார்.

அந்த எள் செடிகளை மிதித்தபடியே திருமாலைத் தேடி வந்த திருமகள், அவரைக் கண்டுபிடித்தாள். எள்ளை மிதித்ததால் வெளிப்பட்ட எண்ணெயுடன் திருமாலிடம் இரண்டறக் கலந்தாள் லக்ஷ்மிதேவி. இதையொட்டியே தீபாவளி நாளில் நல்லெண்ணெய்க் குளியலுக்கு முக்கியத்துவம் ஏற்பட்டதாக ஐதிகம். தீபாவளியன்று நல்லெண்ணெய் தேய்த்து, அதிகாலையில் குளிப்பதை 'கங்கா ஸ்நானம் ஆச்சா?' என்று ஒருவருக்கொருவர் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இத்தகைய குதூகலமான தீபாவளியை வரவேற்றுக் கொண்டாடி மகிழ்வோம்!

- பிரேமாவதி, திருவனந்தபுரம்

சந்தித்தோம்... சிந்தித்தோம்... சந்தோஷித்தோம்!



ஜூலை மாதம் 9, 10, 24, 25 ஆகிய தேதிகளில் இராமநாதபுரம், பரமக்குடி, காரைக்குடி, நாகப்பட்டினம், திருவாரூர், மன்னார்குடி, பட்டுக்கோட்டை ஆகிய ஊர்களுக்குச் சென்று, நமது மங்கையர் மலர் வாசகியரைச் சந்தித்து, அளவளாவி போட்டிகள் நடத்தி பரிசுகள் தந்து குதூகலித்தோம். அடேயப்பா! அம்மா சொல்லக் கூடாது. உற்சாகம் கரை புரண்டோட, பங்குகொண்டு சிறப்பித்ததுடன் மங்கையர் மலரை மேம்படுத்த சிறு கருத்துகளையும் தந்து உதவினார்கள். அனைவருக்கும் நன்றி! நன்றி!





இராமநாதபுரம்





உங்கப் பிரதிக்கு முந்துங்க!

முகவர்கள் விவரம்:

இராமநாதபுரம்
பி.சீனிவாசன் - 80120 24119

பரமக்குடி
கே.சுப்ரமணியன் - 93628 50210

காரைக்குடி
ஆர். ஐயனார் - 94439 78810

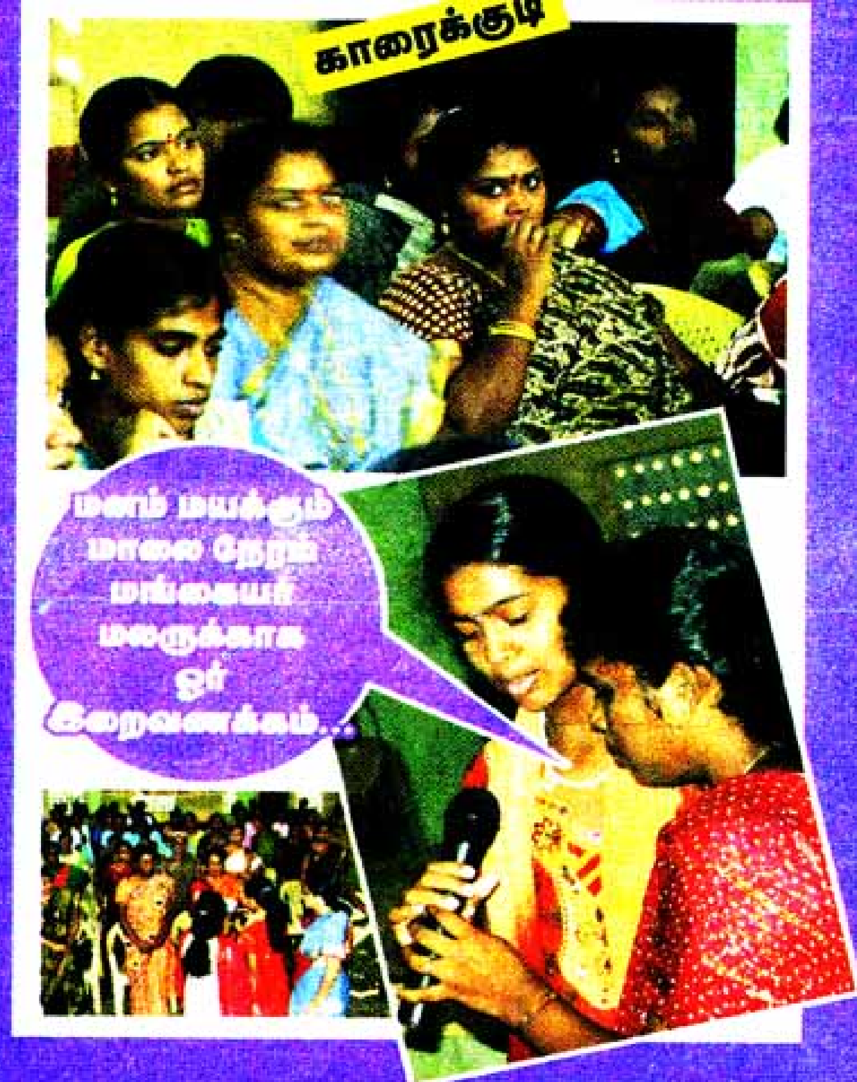
நாகப்பட்டினம்
ஆர். சீனிவாசன் - 94886 70211

திருவாரூர்
ஸ்ரீமதி தர்மாம்பாள் - 94424 60230

மன்னார்குடி
ஆர்.வாசுதேவன் - 98656 19319

பட்டுக்கோட்டை


ஓஹோன்னு
சொல்ல
வைக்கிறதே
ஆஹா 50
தான்!
பரமக்குடி


காரைக்குடி
மனம் மயக்கும்
மாலை நேரம்
மங்கையர்
மனருக்காக
ஓர்
இறைவணக்கம்...


நாகப்பட்டிணம்
மூணு தலைமுறையா படிக்கிறோம். முத்தான பத்திரிகை இதுன்னுதான் சொல்லணும்!


திருவாரூர்
ஒவ்வொரு பக்கமும் சுவாரஸ்யமாவும் இருக்கு சுவையாவும் இருக்கு!


மன்னார்குடி
இது வரை கோகுலம்தான் படிச்சிருக்கேன். இனிமேல் மங்கையர் மலரையும் படிப்பேன்!


பட்டுக்கோட்டை
யூத்துக்கான பக்கங்களையும் விஷயங்களையும் அதிகப்படுத்த லாமே!



''ட்ரெயின் விபத்தைத் தடுக்க வழி சொல்லு.''
''ரயில்வே டிராக்ல ஸ்பீடு பிரேக் வைக்கணும் சார்.''
-கே.பிரதீபா, பி.இ., மூன்றாமாண்டு, கலசலிங்கம் பல்கலைக்கழகம், கிருஷ்ணன்கோயில்.



''ஏம்பா காலையில வர்ற பேப்பரை சாயங்காலம் வாங்கறே?''
''சூடான செய்திகள்னு போட்டிருந் தாங்க. அதான் ஆறட்டுமேன்னு...''
-எல். ஜெய கவிதா, பி.எஸ்ஸி., இரண்டாமாண்டு, எஸ்.எஃப்.ஆர். கல்லூரி, சிவகாசி

''ஏன் கமலா முறுக்கு கசக்குது?''
''நாசமாப் போச்சு. அது கொசுவர்த்திச் சுருள், ரூம்ல வையுங்க.''



- என்.தமிழ்ச்செல்வி, பி.யு.பி. பள்ளி, சாயக்காடு, ஏ.வி.கோட்டை, புதுக்கோட்டை

கொஞ்சம் கருப்பு... நிறைய சிரிப்பு

''மன்னா! போருக்குத் தயாராகச் சொல்லி பக்கத்து நாட்டு அரசன் எஸ்.எம்.எஸ். அனுப்பியிருக்கான்.''
'' 'மெஸேஜ் சென்டிங் பெயில்டு' என்று திருப்பி அனுப்பிவிடு.''
- பி. பன்னீர்செல்வி, எம்.காம். இரண்டாமாண்டு, செயின்ட் கிட்ஸ் கல்லூரி, தூத்தூர், கன்யாகுமரி மாவட்டம்





''ஹாஸ்பிடலுக்கு எப்படிப் போகணும் சார்?''

''வியாதியோட போகணும்.''

- எம்.அரோமா,
ஜி.வி.ஜி.கல்லூரி, சேரன்
நகர், உடுமலைப்பேட்டை



''பரீட்சையில என்னடா மார்க் வாங்கியிருக்க?''

''அண்ணனை விட மூணு மார்க்தான் கம்மிப்பா...''

''வெரிகுட். அண்ணன் என்ன மார்க் வாங்கியிருக்கான்.''

''மூணு மார்க்ப்பா...''

-ஜி.ஆதித்தன், எம்.பி.பி.எஸ்.
முதலாமாண்டு, ஆதிபராசக்தி மருத்துவக்
கல்லூரி, மேல்மருவத்தூர்

''அம்மா, நான் பாஸாயிட்டா என்ன வாங்கித் தருவீங்க?''

''பல்சர் பைக், என் 96 மொபைல் ஃபோன்.''

''அதாம்மா உனக்குச் செலவு வைக்கக் கூடாதுன்னு ஃபெயில் ஆயிட்டேன்.''

-வி.கே.பத்மப்ரியா, எம்.ஃபில்.
கணிதம், ஏ.டி.எம். கல்லூரி, நாகப்பட்டினம்





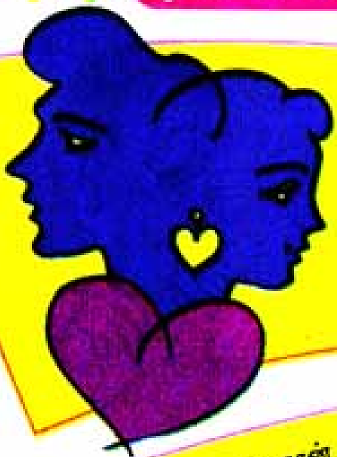
''ஏண்டா லேட்...?''

''பைக் பஞ்சர் சார்..''

''பஸ்ல வரலாம்ல?''

''சொன்னா உங்கப் பொண்ணு கேட்க மாட்டேங்குது சார்.''

- கி.ஷர்மிளா, பி.இ.
மூன்றாமாண்டு, பிரியதர்ஷினி
பொறியியல் கல்லூரி,
வாணியம்பாடி




காதலர் தினமாக இருப்பதால்தான்
அந்த மாதத்துக்குக் கூட
ஆயுள் குறைவு!
-ரேகா,பி.எஸ்ஸி., அண்ணாமலை
பல்கலைக்கழகம், சிதம்பரம்




அவள் வீட்டுக் கண்ணாடிதான்
என் முதல் எதிரி...
என்னை விட அதிகமுறை
அவளைப் பார்ப்பதால்...
(எந்தக் கண்ணாடின்னு சொல்லலியே)
- வி.சுஜாதா, பி.ஏ.இரண்டாமாண்டு,
அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம்,
சிதம்பரம்

ஹை...ஹைக்கூ!



உன் கைரேகையைப் பார்த்து
எதிர்காலத்தை நம்பிவிடாதே...
ஏனென்றால் கை இல்லாதவனுக்கும்
எதிர்காலம் உண்டு
(எங்கியோ கேட்ட மாதிரி இருக்கே. நம்ம
அப்துல்கலாம் அய்யா சொன்னதுதானே)
-சௌபர் சுபுஹான், பி.எஸ்ஸி.,
இறுதியாண்டு, சௌராஷ்டிரா மகளிர்
கல்லூரி, மதுரை



வெளியே வந்தபிறகு உள்ளே
செல்ல முடியாது - கருவறை
உள்ளே சென்ற பிறகு வெளியே
வரமுடியாது -கல்லறை
(சுட்டதா...? நெஞ்சைத் தொடுதே)
- ஏ.பவானி சங்கீதா, பி.சி.ஏ.
மூன்றாமாண்டு, இஸ்லாமியா பெண்கள்
கல்லூரி, வாணியம்பாடி





''கமலா, ஒரு கப் காஃபி...!''
''என்னது?''
''உனக்கு காஃபி தரட்டுமான்னு கேட்டேன்..''
''அதானே பார்த்தேன்...''

- ஸ்வப்னா, பி.டெக். முதலாமாண்டு,
என்.எஸ்.எஸ். பொறியியல் கல்லூரி,
பாலக்காடு, கேரளா

''மாப்ளே, நான் எது செஞ்சாலும்
ன் வீட்டுக்காரி குறுக்கே நிக்க
ாடா...''
''கார் ஓட்டிப் பாரேன் மச்சி!''

- கே.இளங்கோவன்,
பி.ஏ.எல்.எஸ்.பி., இறுதியாண்டு,
கே.எல்.இ. சட்டக் கல்லூரி,
பெங்களூரு



யூத் எடிஷன் பக்கங்கள்

ஹாய் காலேஜ் பாய்ஸ் அண்ட் கேர்ள்ஸ்!

போட்டிக்குத் தயாரா?

''தீபாவளிச் சிறப்பிதழுக்காக, சிரிப்பு வெடிகளைக் கொளுத்திப் போடுங்க. படபட வென வெடிக்கிற 'டாப் 10' வெடிகளுக்கு ரூ. 250/- பரிசாக வழங்கப்படும்'' என்று அறிவித்திருந்தோம். இந்தப் போட்டி அடுத்த மாதம் வரை நீட்டிக்கப்படுகிறது என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

உங்கப் படைப்புகளை 77080 60341 என்ற எண்ணுக்கு எஸ்.எம்.எஸ் மூலமாகவும் mangayarmalar@kalkiweekly.com என்ற ஈமெயில் முகவரிக்கும் அனுப்பலாம். இங்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ள (short code) 562632 என்ற எண்ணுக்கும் அனுப்பலாம்.

கடைசித் தேதி: 10.10.2010

ஹாய் ஃப்ரெண்ட்ஸ்,
இனிமே நீங்க MMPCL (space) உங்கள் கவிதை, ஜோக்ஸ், மொக்கை (space) உங்கள் பெயர் இவற்றை டைப் செய்து 562632 என்ற எண்ணுக்கு எஸ்.எம்.எஸ் அனுப்புங்க. உங்கக் கடி 120லிருந்து 160 வார்த்தைகளுக்கு மிகாமல் இருக்கணுங்கிறதையும் மனசுல வெச்சுக்கங்க...



எனக்கும் அவளுக்கும்...

நட்பு இல்லை;
பகையும் இல்லை.
காதல் இல்லை;
மோதலும் இல்லை
அன்பு இல்லை;
கோபமும் இல்லை
ஏனோ நான்
யாரிடம் பேசவும்
தடைசெய்கிறாள்
காரணம்
கேட்டால்...
''புவர்
அக்கௌண்ட்
பேலன்ஸ் இஸ்
டூ லோ. யூ ஆர்
நாட் அலவ்டு
டு மேக் எ கால்
அப்படிங்கறா...''
(எனக்குக் கூட
அதாம்பா சொல்றா)

-பி. சுகுணா,
பி.காம்.,
இரண்டாமாண்டு,
அரசு கலை
மற்றும்
அறிவியல்
கல்லூரி,
கோயமுத்தூர்



ரிஷிதா ஸ்லிம் அண்ட் கேர்
அழகிய மெலிந்த தோற்றம் இப்போது உங்கள் வசம்
❖மருந்துகள் இல்லை ❖பக்க விளைவுகள் இல்லை
❖தொப்பை குறைப்பு ❖தொடை மற்றும் கைகள் குறைப்பு
❖குறிப்பிட்ட உடல் பகுதிகள் குறைப்பு
❖இறக்குமதி செய்யப்பட்ட கருவிகள் மூலம் டேப்பிங்
டோனிங் ❖கண்களின் கீழுள்ள கருவளையம் போக்குதல்
❖மண் சிகிச்சை ❖கவுன்சலிங்
Results Guaranteed
ரிஷிதா ஸ்லிம் அண்ட் கேர்
ONLY FOR LADIES
ஆலோசனை இலவசம் - இன்றே அழையுங்கள்
ஃபேஸ் லிஃப்டிங் சிறப்பு சிகிச்சை - முகம் மற்றும்
தாடையின் கீழுள்ள தளர்ந்த சருமத்தை இறுக்கமாக்கி,
சுருக்கங்களை நீக்கி முகத்திற்கு இளமை
பொலிவு கொடுக்கும் சிகிச்சை
SLIM & CAARE
We care a lot for you...
Rishithaa Slim & Care
Chennai
14/56, 1D, 1st Floor, Hill Crest Apartments,
Venkatanarayana Road, T.Nagar, Chennai-17.
Ph: (044) 24332838, 9444413224
e-mail : slimcaare@gmail.com
Coimbatore
#32/1, Bharathi Park, 2nd Cross Street,
Saibaba Colony, Coimbatore.
Ph: 0422-2452114, 9884903059
ரிஷிதா ஸ்லிம் அண்ட் கேரில் கிடைத்த ஒரு இனிய அனுபவம்...
நீங்களும் உங்கள் வருங்காலத்தை
இங்கே வடிவமைக்கலாம்

மங்கையர் மலர் 'பாலம்' பகுதியில், 1972-ஆம் ஆண்டு சேலம், செயின்ட் மேரிஸ் பள்ளியில் படித்தவர்களின் புகைப்படம் பார்த்தவுடன் நான் ஆனந்தத்தில் மிதந்தேன். ஆம்! அப்போது நான் மாணவி; இப்போது பாட்டி! என்னுடன் படித்த தோழிகளைக் காண இந்த 'பாலம்' பகுதி பாலமாக அமையும் என்று நம்புகிறேன்.

- உமா நடராஜ்,
சென்னை



திருவள்ளுவர் இருந்திருந்தால் இப்படி ஒரு 'கிச்சன் குறள்' அதிகாரத்தை இயற்றாமல் விட்டு விட்டோமே என நிச்சயம் வருந்தியிருப்பார்!

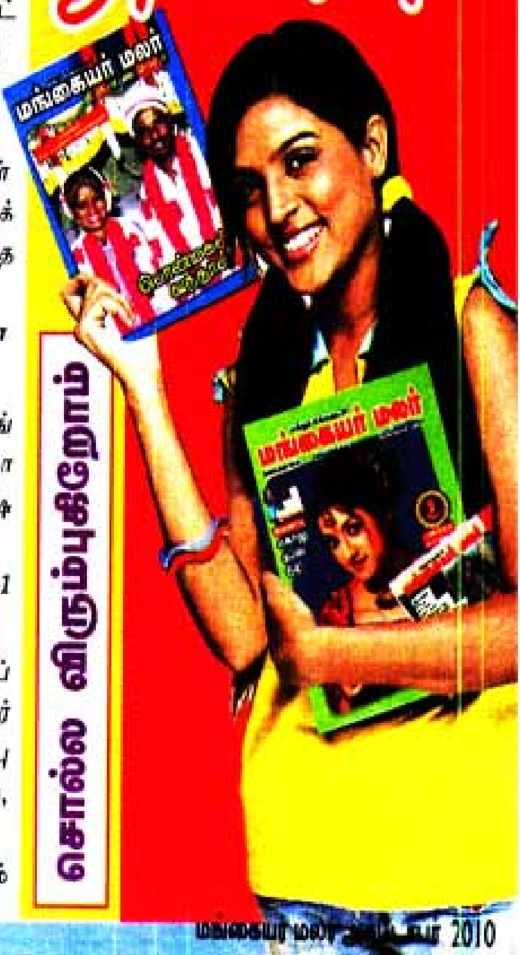
- பி.லலிதா,
கோயமுத்தூர்

இயற்கையைப் போற்றுவது நம் கடமை என 'நச்'சென்று சொன்ன 'காடும் மலையும் எங்கள் கூட்டம்' சிறுகதை இரண்டாம் பரிசு பெற்றதில் வியப்பேதும் இல்லை.

- கே.பி.ஜெயந்தி,
மதுரை

யூத் எடிஷன்

சொல்ல விரும்புகிறோம்



செப்டெம்பர் இதழில் கோலாட்டக்குச்சி பிடித்த கரங்களும், மத்தளம் இசைக்கும் கைகளும், நடனமிடும் பாதங்களும்... ம்மா... நான் கிறித்துவப் பெண்தான்! ஆனாலும்... அந்தப் பிள்ளையார் (பக்கம் 74) படத்தை விட்டுக் கண்ணை அப்படி, இப்படி நகர்த்த முடியவில்லை.

- ஜே.சி. ஜெரினா காந்த், சென்னை

இந்த மாத 'யூத் எடிஷன்' பக்கங்களில் உற்சாகம் கரை புரண்டது. சும்மா சொல்லக் கூடாது. யூத் எடிஷன் சந்தோஷ அடிஷன்!

- ஜி.எம்.மஞ்சரி, கிருஷ்ணகிரி-1

சொத்தைப் பல் வலியால் அவதிப்பட்டுக்கொண்டிருந்தேன். மங்கையர் மலரின் யோசனைப்படி பூண்டில் உப்பு தடவி பல்லில் வைத்துக் கடித்ததில், நல்ல பலன் கிடைத்தது.

- என்.சம்பத், சேலம்

பாயச வகைகளை விதம் விதமாகச் செய்யத் தூண்டிய மங்கையர் மலருக்கு எனது பாராட்டுக்கள்! பத்திரப் படுத்தி வைத்துக் கொண்டேன்.

- ஜி.ராஜேஸ்வரி, திண்டிவனம்

திருவாரூர், மங்கையர் மலர் வாசகர் சந்திப்பு என்னை, எல்லாப் பத்திரிகைகளுக்கும் எழுதத் தூண்டிவிட்டது. வாழ்க மங்கையர் மலர்!

- எம்.லதா, இருவாரூர்

'மைசூர் டு தொட்டியம்' நவராத்திரி பயணம், படிப்பதற்கு படுசுவாரஸ்யமாக இருந்தது. நமக்கு இப்படி ஒரு பயணம் வாய்க்கலையேன்னு ஏக்கமாகவும், ஏன் கொஞ்சம் பொறாமையாகவும் கூட இருந்தது.

-பி.எஸ்.ராணி சுப்ரமண்யா, மதுரை

'சிக்கு புக்கு ரயிலில் நவராத்திரி' இன்றைய வாழ்க்கைச் சூழலில் பண்டிகைகளைப் பெருமைப்படுத்த இப்படியும் ஓர் வழி உண்டா என ஆச்சரியப்பட வைத்தது.

- வளர்மதி, கன்னியாகுமரி

அச்சு வெல்லம் இனித்தது!

சச்சுவின் பன்னிரண்டு வார தொடரில் சில அச்சு வெல்லத்தில் கல் கடிபடும். சில அச்சு வெல்லம் உப்பு கரிக்கும். இந்த அச்சு வெல்லமோ முழுமையாக இனித்தது.

- அ.சம்பத், கோயமுத்தூர்



அச்சு வெல்லம் தித்திப்பாக எங்கள் இதயங்களில் நிலைத்து இருக்கும் 'சச்சு' அம்மாவுக்கு என்றும் எங்கள் வாழ்த்துகள்.

- ஆர்.சிங்காரவேலன், திருவிடைமருதூர்

சந்தோஷ அடிஷன்!

பனைவெல்லம், கருப்பட்டி வெல்லம், பாகு வெல்லம் என எத்தனையோ வெல்லங்கள் இருந்தாலும், சச்சுவின் அச்சு வெல்லத் தொடருக்கு ஈடாகுமா?

- கீதா கோகுலநாதன், சேலம்

இந்த மாதம் 'ரோஜா மலரே ராஜகுமாரி' தொடரைப் படிக்க ஆரம்பிக்கும்போது 'டாடா... பைபை' யைப் பார்த்தவுடனேயே அச்சச்சோ என்றாகி விட்டது.

- ஜி.ஆர்.லலிதா, சென்னை-106

'ரோஜா மலரே ராஜகுமாரி' எத்தனை முறை படித்தாலும் திகட்டாத அச்சு வெல்ல இனிப்புத் தொடர். நிறைவு பெற்றதில் வருத்தம்தான்.

- கீதா, மயிலாப்பூர்

அச்சு வெல்லம் உண்மையாகவே இனித்தது. சச்சு ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியையும் நம் கண்முன்னே கொண்டு வந்து நிறுத்தி விட்டார். வெல்லக்கட்டிக்கு பிறகு யாரோ?

- ராஜி குருஸ்வாமி, ஆதம்பாக்கம்

பட்சண டிப்ஸ்!



காராபூந்தி செய்ய தட்டு இல்லையே என்ற கவலை வேண்டாம். வடி கிண்ணம் இருந்தால் அதில் கொஞ்சம், கொஞ்சமாகத் தேய்த்து பூந்தி செய்து தீபாவளி பலகாரத்தைப் பூர்த்தி செய்து விடலாம்.

- சி.வசந்தகோகிலம், சென்னை-15

குலோப்ஜாமூன் காலியான பிறகு, 'ஜீரா' மீந்து விடும். ஜீராவை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சுங்கள். நல்ல கெட்டியானதும் இறக்கி வைத்து ஆறியதும், கனமான மர மத்தினால் தேயுங்கள். அருமையான குழைவு ஜீனி கிடைக்கும். பூரி செய்து தூவலாம்.

- சரோஜா ரங்கராஜன், சென்னை-85

தீபாவளிக்கு எந்தப் பட்சணம் செய்வதாக இருந்தாலும், முதலில் சிறிது மாவை எடுத்து பிள்ளையார் பிடித்து வைத்து, பண்டிகை சிறப்பாக நடக்க வேண்டும் என்று பிரார்த்தித்துக் கொண்டு ஆரம்பியுங்கள். வேலை முடிந்ததும் மாவுப் பிள்ளையாரை நீரில் விட்டு விடுங்கள். பட்சணங்களை பூஜையறையில் வைத்து, இறைவனுக்கு நைவேத்தியம் செய்து, பிறகு பயன்படுத்துங்கள்.

- ஆர்.ராஜலட்சுமி, ஹைப்ளி

பாகு வெல்லம் உபயோகப்படுத்தினால் வெல்லம் போடும் பட்சணம் நன்றாக வரும். எண்ணெயிலிருந்து எடுத்தவுடன் அதிரசம் கரகரப்பாக இருந்தாலும் ஆறிய பிறகு மெத்தென்று ஆகிவிடும். இதில் பாகின் பதம்தான் முக்கியமானது. வாழைப்பழம் போட்டு செய்தாலும் மிருதுவாக இருக்கும்.

- கோகிலா, சென்னை-15

பாதுஷா செய்த பின்பு அதன் மீது பூஸ்ட் அல்லது போர்ன் விடாவை திக்காகக் கரைத்து, ஆங்காங்கே கையால் தெளித்தால் வித்தியாசமான டிஸைனில் பாதுஷா ரெடி.

- சாந்தா, சென்னை-4

தீபாவளிச் சிறப்பிதழ்

பண்டிகை ஸ்பெஷல்-3

நாடா பக்கோடா செய்யும்போது அரிசி மாவு, கடலை மாவோடு இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் கோதுமை மாவையும் சேர்த்துக் கலந்து செய்து பாருங்கள். பக்கோடா கூடு கூடாக இருப்பதுடன் சுவையும் அற்புதமாக இருக்கும்.

- பிரபா முத்துக்குமாரசாமி, நங்கநல்லூர்



ஏட்டிக்குப் போட்டி

பெண் பொருளாதாரத்திற்காகப் பாடுபட ஆரம்பித்தாள். பொருளாதாரத்திற்கு வழி, கல்வியும், திறமையும் என்பதைப் புரிந்து கொண்டாள். அதன்படி நடந்தாள், விறு கொண்டு வெற்றிப் படியில் இருக்கிறாள். சமுதாய மாற்றத்திற்கே சிந்தனை மாற்றம்தான் அடிப்படை!

- இரா.மங்கையர்க்கரசி, தஞ்சாவூர்

இன்றையப் பெண்களின் நியூவேவ் சிந்தனைகளுக்குக் காரணம் சிந்தனை மாற்றமா? சமுதாயத் தாக்கமா? என்ற தலைப்பில் பல பெண்மணிகள், தங்களது உள்ளக் குமுறல்களை வார்த்தையாக வடித்திருந்தார்கள்.

இன்றையப் பெண்களின் நியூவேவ்

சிந்தனை மாற்றமா?

வந்து குவிந்த கடிதங்களை படித்து நடுவராக இருந்து அருமையான தீர்ப்பு சொன்ன திரைப்பட இயக்குநர் ஆர்.புவனாவுக்கு ஜே!





சமுதாயத் தாக்கத்தின் ஆணிவேரே சிந்தனை மாற்றம்தான். அன்னை தெரஸாவின் சிந்தனை மாற்றத்தால்தான் நற்பணிகள் மிளிர்ந்தன. நியூவேவ் சிந்தனைக்கு இடம் தந்ததால்தான் கல்பனாசாவ்லாவால் விண்ணில் பறக்க முடிந்தது.

- ஜி.கே.எஸ். பரிமளா மூர்த்தி, கோபிசெட்டிபாளையம்

ஆனால் பொதுவாக இன்றைக்குச் சில பெண்கள் நடந்து கொள்ளும் விதம் பற்றி, வருத்தப்பட்டு எழுதியிருந்தார்கள். பலர் விஞ்ஞான வளர்ச்சியால் இத்தகைய மாற்றங்களைப் பெண்கள் எதிர்கொள்வதாக வும் எழுதியிருந்தார்கள். அவற்றில் சில கடிதங்களில் உண்மையாக வெளிப்பட்ட ஆதங்கத்தைப் புரிந்து, என்

ிந்தனைகளுக்குக் காரணம் சமுதாயத் தாக்கமா?

மனத்திற்கு ஓரளவு சரியாகத் தோன்றிய சில கருத்துக்களை தேர்வு செய்திருக்கிறேன்!

பெண்கள் இன்றைக்குச் சிந்திப்பது அதிகமாக இருக்கிறது. வேகமாக முன்னேறி வரும் விஞ்ஞான வளர்ச்சி, மென்மையான பெண்களைக் கூட ஓர் ஆணுக்கு நிகராக ஏன் அதைவிட மேலும் சிந்திக்க வும், செயல்படவும் வைக்கிறது. இதற்காக நாம் சமூகத்தைக் குறைகூறிக் கொண்டிருக்கத் தேவை யில்லை. டீ.வி., இன்டர்நெட், சினிமா என்று பல விஞ்ஞான வளர்ச்சிகள் மூலம் பல விஷ யங்களையும், அறிந்து கொள்ளும் இன்றைய பெண்கள், கூடவே சிந்திக்கும் திறனையும் அதிகம் பெறுகிறார்கள். இதில் எதிர் மறையான சிந்தனைகளும் வரத் தானே செய்யும். அதைக் கட் டுக்குள் வைத்திருக்கக்கூடிய பக்குவத்தை அவர்கள் பெற அந்தப்

சமுதாயத்தாக்கத்தால் ஒருசில எதிர்மறையான விளைவுகள் தோன்றினா லும் ஒட்டுமொத்தமாகப் பார்க்கும்போது, இந்த சமுதாயத் தாக்கம் காலத்தின் கட்டாயம் கருதி, மிக அவசிய மானதே என்பதை ஒப்புக் கொள்ளத் தான் வேண்டும்.

- புவனேஸ்வரி நாராயணன், சென்னை-95

ஒருகாலத்தில் பெண்கள் வேலைக்குப் போகாமல், கணவர், குழந்தைகள் என்று சிறிய உலகத்தில் வாழ்ந்தார்கள். இப்போது வேலைக்கும் சென்று வீட்டையும் கவனித்துக் கொள்கிறார்கள். சமுதாயத்தில் இன்னும் மாற்றம் ஏற்பட்டு, அலு வலக நிர்வாகம் முழுவதும் பெண்களும், வீட்டு நிர்வாகம் ஆண்களும் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டிய காலகட்டம் வந்தாலும், பெண்கள் அந்தப் புதிய சிந்தனைக்கு ஏற்பவும் தங்களை மாற்றிக் கொள்வார்கள்.

- லட்சுமி சுதாகரன், திருச்சி-21

இளம்பெண்களின் நியூவேவ் சிந் தனைகளுக்குக் கார ணம் சமுதாயத் தாக் கம்தான். அவ்சரக் கதியில் ஓடும் இந்தக் காலத்



சிந்தனை மாற்றமே!

இன்றைய இளம்பெண்களுக்கு வெளி உலகத் தொடர்புகள் அதிகம். கைக்குழந்தையை வளர்க்க வேண்டுமா? சமையலில் அசத்த வேண்டுமா...? சருமம் பளபளக்க வேண்டுமா...? அனைத்துக்கும் இருக்கவே இருக்கு இன்டர்நெட். பிறகென்ன... சிந்தனை முளைக்கத் தடையா என்ன!

- ஜெயா சம்பத், ராஜபாளையம்

இன்றையப் பெண்கள், பரந்த மனப்பான்மை, தன்னம்பிக்கை, அதீதத் துணிச்சல், நினைத்ததைச் சாதிக்கும் திறன்மை, விரைவாக முடிவெடுக்கும் மன உறுதி, யாருக்கும், எதற்கும் பயப்படாத தன்மை என பல முற்போக்கான விஷயங்களையும் சிந்தனைகளையும் சுயமாய் வளர்த்துக் கொள்கின்றனர். இது குடும்பத்துக்கு மட்டுமல்ல; நாட்டுக்கும் வளர்ச்சியே தான் என்பதை மறுக்க முடியுமா என்ன?

- கிரிஜா நரசிம்மன், சென்னை-102

கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லிக்குக் கூட பெண்கள், கணவனிடம் கையேந்தி காத்திருந்த காலம் போய் விட்டது. நல்ல படிப்பு, கைநிறைய சம்பளம், சொந்தக் காலில் நிற்கும் தைரியம் போன்றவை பெண்ணின் சுயசிந்தனையில் ஏற்படுத்தியுள்ள மாற்றங்கள்தானே?

- கே.வி.ஜானகிராமன், சென்னை-4

பெண்ணும், அவளைச் சார்ந்தவர்களும் ஒத்துழைக்க வேண்டும்.

ஆனால், சிந்தனை மாற்றத்தை விட சமுதாயத்தில் அவர்கள் அன்றாடம் எதிர் கொள்ளும் பிரச்னைகளும், ஏமாற்றங்களும், நிகழ்வுகளும் அந்தப் பெண்ணை நேரடியாகத் தாக்கி அவளது எண்ண ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்துகின்றன.

அத்தகைய சமூக நிகழ்வுகள் மூலம் அவள் கற்றுக் கொள்கிற பாடம் அவளது வாழ்க்கை முழுவதும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பாடமாகிறது. எல்லாப் பெண்களும் இன்டர்நெட், சினிமா பார்ப்பதில்லை. ஆகவே, என்னைப் பொறுத்த வரை இன்றையப் பெண்களின் சிந்தனை மாற்றத்திற்கு சமூகத் தாக்கமே பெருமளவில் இருப்பதாகக் கருதுகிறேன்.

சமுதாயத் தாக்கமே

திற்கேற்ப புதுப்புது ஐடியாக்களை அமல் படுத்த சமுதாயத் தாக்கமே ஓர் உந்துதலாக உள்ளது.

-ஆர்.ஜெயலெட்சுமி
திருநெல்வேலி

'கவர்ச்சி உடை அணிந்தால்', 'காத லித்தால்', 'திருமணம் செய்யாமல் சேர்ந்து வாழ்ந்தால்' 'அற்ப காரணங்களுக்காக விவாகரத்து செய்தால்' என்ன தவறு? என்று கேட்டு அந்தத் தவறுகள், சரி என்ற போக்குக்கு இன்று வந்து விட்டன. ஆக இன்றைய பெண்கள் கண் டதே காட்சி. கொண்டதே கோலம் என்று முடி வெடுத்து விடுகிறார் கள். காரணம் சமுதா யத் தாக்கம்தான்.

- ர.கிருஷ்ண
வேணி,
சென்னை.

இன்று எப்பாடுபட் டாவது பெண் குழந்தைகளைப் படிக்க வைக்க தாய்மார்கள் பெரி தும் பாடுபடுகிறார் கள். ஆணுக்கு இணை யாக இந்தக் காலத்தில் போட்டி போட்டு வெற்றியும் பெறுகிறார்கள். அதற்குக் காரணம், சமுதாயத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களின் தாக்கத்தால்தான், என உறுதியாகக் கூறலாம்.

- வசந்தாராமன்,
கோயமுத்தூர்

வீட்டிலிருந்தே படித்து வேலைக்கு தயாராகுங்கள்!



இல்லத்தரசிகளே வாருங்கள் COMPUTER யுகத்திற்கு!

உங்கள் அறிவை கூர்மை செய்யவும், வீட்டிலிருந்தே பணம் சம்பாதிக்கவும் ஓர் அரிய வாய்ப்பு! 'AZIMUTH' நிறுவனம் வேலை வாய்ப்புகளைத் தரக்கூடிய பல ONLINE COURSE-களை அளித்து வருகின்றது. இந்த COURSE-களை முடித்தவுடன் வீட்டில் இருந்தே வேலை பார்க்கும் வாய்ப்பு பெறலாம். MEDICAL TRANSCRIPTION, ENGLISH, MS-OFFICE ஆகிய COURSE-களை ONLINE மூலம் 'AZIMUTH' கற்றுத் தருகின்றது.

அமெரிக்க மருத்துவர்கள், நோயாளிகளுக்கு அளிக்கும் மருத்துவ ஆலோசனைகள் மற்றும் சிகிச்சை முறைகளை தங்கள் குரலில் (பேசி) பதிவு செய்வர். இவ்வாறு செய்யப்பட்ட பேச்சினை சட்ட மற்றும் காப்பீட்டு ரீதியான காரணங்களுக்காக எழுத்து வடிவில் மாற்றுவதே MEDICAL TRANSCRIPTION எனப்படும்.

பயிற்சி முடித்தப்பின் நாள் ஒன்றிற்கு 4 முதல் 5 மணி நேரம் வரை வேலை செய்தால், மாதம் ரூபாய் 5000/- முதல் 8000/- வரை வருமானம் ஈட்டலாம்.

இக்காலக்கட்டத்தில் ஆங்கிலம் தெரியாதவர்களை பலர் ஏளனம் செய்கின்றனர். அதனால் பல இல்லத்தரசிகளுக்கு தங்கள் ஆங்கில திறனை வளர்த்துக்கொள்ள ஆசை. ஆனால் இதற்கென்று தனியாக அவர்களால் வெளியே சென்று பயில இயலாது. இத்தகையவர்கள் வீட்டில் இருந்தே ஆங்கிலம் பயில 'AZIMUTH' வழிவகுக்கின்றது. இதன் மூலம் நவீன யுகத்திற்கு ஏற்றார்போல உங்களை நீங்கள் ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

அடிப்படை COMPUTER பயிற்சி, MS-WORD, MS-EXCEL, MS-POWERPOINT ஆகியவற்றையும் எளிய முறையில் ONLINE மூலமாக கற்றுக்கொள்ளலாம். இல்லத்தரசிகள் மட்டுமின்றி பள்ளி மாணவ-மாணவிகளும் வீட்டில் இருந்தபடியே இப்பயிற்சிகளை மேற்கொண்டு பயனடையலாம்.

இந்தப் படிப்புகளின் தனித்துவம்:

★குறுகிய காலத்தில் சிறப்பான பயிற்சி.

★ஒரு நாளின் எந்த நேரத்திலும் பயிலும் வாய்ப்பு.

★பாடத்தில் ஏற்படும் சந்தேகங்களை தெளிவு படுத்த ONLINE TUTORS-களின் உடனடி உதவி.

வீட்டில் COMPUTER மற்றும் INTERNET இருந்தால் போதும், நீங்கள் உங்கள் அறிவை வளர்த்துக் கொண்டும், அதை சிறப்பாகப் பயன்படுத்தி பணம் சம்பாதிக்கவும் இந்த ONLINE COURSE-கள் வாய்ப்புகளை அளிக்கின்றது.

கடந்த பத்து ஆண்டுகளாக 'AZIMUTH' நிறுவனம் நேரடி மற்றும் ONLINE மூலமாக வேலைவாய்ப்பு தரக்கூடிய COURSE-களின் பயிற்சியை வெற்றிகரமாக அளித்து வருகின்றது.

வாருங்கள்! இனியும் காலம் கடத்தாதீர்! உடனே தொடர்பு கொள்ளுங்கள்!!



விருது குவித்த

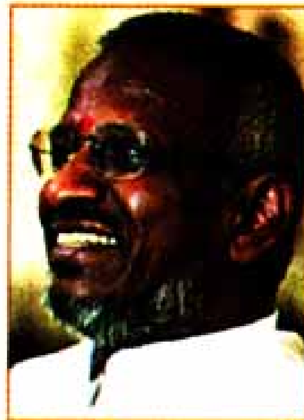
செயற்கை உறுப்புகள் பொருத்துவது கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். செயற்கை சினைப்பை? (ஓவரி) மருத்துவ அறிவியலின் நவீன, அதிசயக் கண்டுபிடிப்பு இது. சினைப்பையில் உருவாகும் முட்டைகள், சரியான நாட்களுக்குள் முதிர்ச்சி அடைய வேண்டுமல்லவா? சினைப்பை பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு அந்த முட்டையை வெளியே எடுத்து செயற்கை சினைப்பையில் வைத்து முதிர்ச்சி அடைய வைக்கிறார்கள். மருத்துவ உலகின் அதிநவீன முன்னேற்றம். அமெரிக்காவின் பிரவுன் பல்கலைக்கழக ஆராய்ச்சியாளர்களின் கண்டுபிடிப்பு இது!

உஷார் ரிப்போர்ட்! 'மிகவும் சுத்தமானது' என்று விளம்பரப்படுத்தப்படும் 'தேன்'களில் அதிக அளவில் நச்சுத்தன்மை கொண்ட ஆன்டிபயாடிக் இருப்பது நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. தேனீக்கள் வளர்க்கும் போது அதிக அளவு தேன் சேகரிக்கும் முயற்சிக்காக, அவற்றுக்கு சில மருந்துகள் அளிக்கப்படுகின்றன. இதனால் உடலில் இயற்கையாக உருவாகும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி பாதிக்கப்படுகிறது. சிறுநீரகம், ரத்தம், கல்லீரல்

நியூ [ஸ்] மார்ட்

போன்றவற்றிலும் பாதிப்பு ஏற்படுமாம்.

யானைகளுக்கு எறும்புகளைக் கண்டால் அநியாய பயமாம். கென்யாவில் வாழும் ஆப்பிரிக்க யானைகளிடம் விஞ்ஞானிகள் நடத்திய ஆய்வில் வெளியான செய்தி இது. அடர்ந்த காட்டில் உள்ள மரங்களில் எறும்புகள், கூடு கட்டி வாழ்கின்றன. குறிப்பிட்ட இந்த மரங்களின் பக்கம் யானைகள் செல்வதே இல்லையாம். இதனால் ஏராளமான மரங்கள் யானைகளிடமிருந்து பாதுகாக்கப்படு கின்றன. ஒரு எறும்பு, தன் பங்குக்கு, சுமார் ஐந்து மில்லி கிராம் அளவு தழையை, யானையிடமிருந்து பாதுகாக் கிறதாம்.



* நான்காவது முறையாக...

உலக விளையாட்டு அரங்கில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இந்திய வீரர்கள் உயர்ந்து வருகிறார்கள். விஸ்வநாதன்

பசங்க'!



* சிறந்த விருது...



* உயர்ந்து வரும் வீரர்...

ஆனந்த் உலக செஸ் சாம்பியன் ஆனதைத் தொடர்ந்து, சுஷில் குமார் என்ற இருபத்தேழு வயது இளைஞர், உலக மல்யுத்த வீரராக தங்கப்பதக்கம் பெற்றுள்ளார். மாஸ்கோவில் நடந்த இப் போட்டியில் ரஷ்ய வீரர் ஆலன் கோகேவ் என்பவரைத் தோற்கடித்து தங்கப் பதக்கம் வென்ற இவர், ஏற்கெனவே ஆசிய மற்றும் காமன் வெல்த் போட்டிகளிலும் சாம்பியன்!

இந்தியாவை அடிமைப்படுத்த 'கிழக்கிந்தியக் கம்பெனி' என்ற வணிகப் பெயரில்தானே பிரிட்டிஷார் உள்ளே நுழைந்து 200 ஆண்டுகள் ஆதிக்கம் செலுத்தினர். அதே கிழக்கிந்தியக் கம்பெனியை, லண்டனில் வாழும் இந்தியத் (இந்திய வம்சாவளி) தொழிலதிபர், சஞ்சய் மேத்தா விலைக்கு வாங்கியுள்ளார். 2005- ஆம் ஆண்டு வாங்கி, அண்மையில் கிழக்கிந்தியக் கம்பெனி பெயரிலேயே உணவகமும் திறந்திருக்கிறார். இதை மேலும் 470 கோடி ரூபாய் செலவில் விஸ்தரிக்கத் திட்டமிட்டுள்ளார்.

57-வது தேசிய திரைப்பட விழாவில்



என்ன அழகு!

இருபுறமும் தெருவை வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டே சென்றார் சண்முகம். சென் வாரம்தான் அந்தத் தெருவில் புதிதாக வீ வாங்கிக் குடியேறியிருந்தார். வழியில் ஒரு வீ அவரைக் கவர்ந்தது. வீட்டின் முன்னாலும், இ புறங்களிலும் தென்னை, மா மரங்களும் பச்சைப் ப லென்று செடிகளும், அவற்றில் பூத்த வண்ணப் பூக்களும கண்களைப் பறித்தன. தன் வீட்டிலும் இந்த மாதிரி ஒரு குட்டி தோட்டம் வைக்க வேண்டுமென்று நினைத்துக் கொண்டார்.

வீட்டின் சொந்தக்காரர் செடிகளுக்கு நீர் ஊற்றிக் கொண்டிருந்த 'ஒரே தெருவில் இருக்கிறோம். அறிமுகம் செய்து கொள்வ நல்லதுதானே?' என நினைத்தவராய் அந்த வீட்டினுள் நுழை தார். தன்னை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டார். "சார்! தோட்ட ரொம்ப அழகாக இருக்கிறது!" புகழ்ந்தபடி சிறிது நேர பேசிவிட்டுக் கிளம்பினார். மார்க்கெட் சென்று காய்க வாங்கி விட்டுத் திரும்பும்போது மீண்டும் அந்த வீ ட்டைப் பார்த்தார். செடிகளுக்கு நடுவில் கம்பு நட் கட்டப்பட்ட திருஷ்டிப் பொம்மை அவரைப் பார்த்து சிரித்தது.

- விஜயலக்ஷ்மி, மதுரை

'பசங்க' திரைப்படம் மூன்று விருதுகளைக் குவித்துள்ளது. நான்காவது முறையாக சிறந்த இசையமைப்பாளர் விருது பெறுகிறார் இசைஞானி இளையராஜா. 'பழசி ராஜா' படத்தின் பின்னணி இசைக்காக இந்த விருது. 'பசங்க' படத்துக்குச் சிறந்த தமிழ்ப்பட விருது, அதன் இயக்குநர் பாண்டிராஜுக்கு சிறந்த திரை வசனகர்த்தா விருது, இவற்றோடு அதில் நடித்த கிஷோர், ஸ்ரீராம் இருவருக்கும் சிறந்த குழந்தை நட்சத்திர விருதுகள் என்று இப்படம் விருதுகளை அள்ளியிருக்கிறது.

'**ம**ருதம் மென்பட்டு' என்ற பெயரில், அதிக கனமில்லாத பட்டுப் புடைவைகளை கோ-ஆப்டெக்ஸ் நிறுவனம் அறிமுகப்படுத்தியிருக்கிறது. விலை 4000 முதல் 6000 ரூபாய் வரை. இப் புடைவைகள் கோயமுத்தூர் நெசவாளர்களின் கைவண்ணம்.

சமீபத்தில் தமிழக முதல்வரால் திறந்து வைக்கப்பட்ட அண்ணா நூற்றாண்டு நூலகத்தில் 15,000 சதுர அடியி குழந்தைகளுக்கான பகுதி இருக்கிறது. இதில் கதை புத்தகங்கள், மல்டி மீடிய கிட்கள், சிடிக்கள் என்று குழந்தைகளை குதூகலப்படுத்தும் அயிட்டங்கள் நிறைய. தவிர பார்வையற்றோருக்கான 'ப்ரெயில்' பிரிவில், 'பேசும் புத்தகங்கள்' மற்றும் பிரெயில் டிஸ்ப்ளே போன்றவையும் இருக்கின்றன.

சென்னை கடற்கரைக்கு வந்து முட்டையிட்டுத் திரும்பிச் செல்லும் ஆமைகளைப் பற்றிய ஓர் ஆய்வு... ஆமை ஒன்றைப் பிடித்து அதில் ஜி.பி.எஸ். கருவி (Global Positioning System) பொருத்தி, மீண்டும் கடலுக்குள் விட்டனர். சுமார் 600 மைல்கள் நீந்திச் சென்று பிலிப்பைன்ஸ், ஜப்பான் என்று கடலிலே சுற்றிவிட்டு, ஒரு வருடம் கழித்து அதே ஆமை அதே இடத்தில் முட்டையிட, சென்னை கடற்கரைக்கு வந்ததாம். இயற்கையின் இயல்பான சுழற்சியில்தான் எத்தனை நேர்த்தி!

தொகுப்பு: **பத்மினி பட்டாபிராமன்**

இவளது தாயும் ஒரு குழந்தைதான். இருவரையும் காப்பாற்ற உங்களால் முடியும்.



அவள் ஒரு மனவளர்ச்சித் திறன் குறைவான பெண் ஆவாள். சில சமூக விரோதிகளால் சீரழிக்கப்பட்டு, கர்ப்பமான பின் ஆதரவின்றி தவிக்கவிடப்பட்டவள். அவளை ஓரளவிற்கு இயல்புநிலைக்கு கொண்டு வர பல ஆண்டுகள் முயற்சிக்க வேண்டியிருந்தது. இன்று, தாயும் சேயும், இருவருமே நலமாகவே உள்ளனர். உதவும் கரங்களில், இவர்களைப் போன்ற பல ஆதரவற்ற பெண்களை நாங்கள் பராமரித்து வருகிறோம். உங்களது உதவியுடன், நாங்கள் இன்னும் அதிகமானவர்களை கனிவுடன் பராமரிக்க முடியும். ரூ.500 போன்ற சிறிய அளவிலான தொகையை நீங்கள் வழங்கினாலும் அது அவர்களது வாழ்க்கையின் தினசரித் தேவைகளை பூர்த்திசெய்ய பெரிதும் உதவும்.

வருமான வரிச்சட்டம் 35AC மற்றும் 80Gயின் கீழ் உங்கள் நன்கொடைகளுக்கு வரிவிலக்கு உள்ளது.

மேலும் தகவல் அறிய www.udavumkarangal.org என்னும் இணையதளத்திற்குச் செல்லவும்.

UDAVUM KARANGAL

460, N.S.K. Nagar, Chennai - 600106.
Ph: 044- 2622 2161, 2621 6321
Fax: 044 - 2626 7624,
E-mail: udavum@vsnl.com

யாரை, எங்கே, எப்படி?

டிரைவி
பெறுவது



ரேஷன் கார்டு போலவே வாசகர்களுக்கு நிறைய சந்தேகங்கள் உள்ள இன்னொரு விஷயம் லைசென்ஸ். அது குறித்த விளக்கங்கள் பெற சென்னை மேற்கு வட்டாரப் போக்குவரத்து அலுவலகத்துக்குச் சென்றோம். வழக்கமான அரசு அலுவலம் போல இல்லாமல், வித்தியாசமானதோர் சூழலை அங்கே காண முடிந்தது. வட்டாரப் போக்குவரத்து அதிகாரி கே.வி. கார்த்தலிங்கனைச் சந்தித்தோம்.

''இது ஐ.எஸ்.ஓ. தரச் சான்றிதழ் பெற்ற அலுவலகம். இங்கே பொது மக்களின் நலன் கருதி, பல புதிய சேவை முயற்சிகளை நடைமுறைப்படுத்தி வருகிறோம். அவற்றுக்குப் பொது மக்கள் மத்தியில் நல்ல வரவேற்பு கிடைத்துள்ளது'' என்று கூறிய வட்டாரப் போக்குவரத்து அதிகாரி, சொன்ன தகவல்களின் தொகுப்பு:

முதலில் பழகுனர் உரிமம்தான்!

ஒருவருக்கு வாகனம் ஓட்டுவதற்குரிய உரிமம் (லைசென்ஸ்) தேவை என்றால், எடுத்த எடுப்பிலேயே அவருக்கு லைசென்ஸ் கொடுத்துவிட மாட்டார்கள். முதலில் பழகுனர் உரிமம் (லேர்னர்ஸ் லைசென்ஸ்) பெற விண்ணப்பிக்க வேண்டும். அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்? மத்திய மோட்டார் வாகன சட்ட விதிகளின் படி, உங்களுக்கு பதினெட்டு வயது பூர்த்தியாகியிருக்க வேண்டும். அப்போது தான் இரண்டு சக்கரம், நான்கு சக்கரம் என எந்த ரக வாகனத்தையும் ஓட்டுவதற்குரிய பழகுனர் லைசென்ஸ் பெற விண்ணப்பிக்க முடியும்.

வயது, முகவரி முக்கியம்

அப்படி பழகுனர் உரிமம் பெற விண்ணப்பிக்கும்போது அதற்குரிய 'படிவம்-2' என்ற விண்ணப்பத்தை முறையாகப் பூர்த்தி செய்து, வயது, இருப்பிடம் இரண்டுக்கும் உரிய ஆதாரங்களை இணைக்க வேண்டும். வசிப்பிடத்துக்கு ஆதாரமாக ரேஷன் கார்டு, வாக்காளர் அடையாள அட்டை, எல்.ஐ.சி. பாலிஸி, பாஸ்போர்ட், இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை அளிக்கலாம். இல்லையென்றால் மாஜிஸ்திரேட் அல்லது நோட்டரி பப்ளிக் அளித்த அஃபிடவிட்டையும் இணைக்கலாம்.

வயதுக்கு ஆதாரமாக என்னென்ன கொடுத்தால் ஏற்றுக் கொள்வார்கள்? பிறப்புச் சான்றிதழ், பள்ளி இறுதி வகுப்புச் சான்றிதழ், எல்.ஐ.சி பாலிசி, அல்லது மாஜிஸ்திரேட் அல்லது நோட்டரி பப்ளிக் அளித்த அஃபிடவிட்டை அளிக்கலாம். இவற்றுடன் இரண்டு பாஸ்போர்ட் சைஸ் புகைப்படத்தையும் இணைக்க வேண்டும். விண்ணப்பத்தில் உங்கள் கல்வித் தகுதி, குடியுரிமைத் தகுதி போன்ற தகவல்களுடன், உங்கள் ரத்தப் பிரிவு என்ன என்பதையும்

றிப்பிட வேண்டும்.

தேர்வு எழுத வேண்டும்

பழகுனர் உரிமத்துக்குரிய கட்டணத்தை, ட்டாரப் போக்குவரத்து அலுவலகத்தில் சலுத்திய பிறகு, அதன் ரசீதையும் விண் ணப்பத்துடன் இணைத்து உரிய அதிகாரி டம் கொடுக்க வேண்டும். நீங்கள் விண் ணப்பத்தில் அளித்த தகவல்கள், மற்றும் அதன் இணைப்புகள் அசல்களுடன் சரி பார்க்கப்படும்.

அடுத்து சாலைவிதிகள் மற்றும் மோட் டார் வாகனச் சட்டம் குறித்த அடிப்படை அறிவு உங்களுக்கு இருக்கிறதா என்று ஒரு று தேர்வு நடைபெறும்.

லைசென்ஸ் ப்படி?



கேள்விக்குரிய பதில்களை 'டிக்' செய்யும்படியாக தயாரிக்கப்பட்ட கேள்வித்தான் வழங்கப்பட்டு, தேர்வு நடை பெறும். இப்போது தமிழ் நாட்டின் வட்டாரப் போக்கு வரத்து அலுவலகங்களில் கணினியி லேயே தேர்வு எழுதும் வசதி வந்து விட்டது.

உங்கள் விருப்பத்துக்கேற்ப ஆங் கிலத்திலோ அல்லது தமிழிலோ அந்தத் தேர்வினை எழுதலாம். பத்து கேள்விகளில் குறைந்தபட்சம் ஆறு கேள்விகளுக்கு நீங்கள் சரியான பதில் எழுதினால், எழுத்துத் தேர்வில் நீங்கள் வெற்றி பெற்றதாகக் கருதப்படும். அடுத்து வாகன இன்ஸ்பெக்டர் உங் களுக்குப் பார்வை, கேட்கும்திறன் போன்றவற்றில் ஏதேனும் குறைபாடு ஏதாவது உள்ளதா என்று பரிசோதித்து, உடனடியாக உங்களுக்கு பழகுனர் உரிமம் வழங்குவார்.

18 வயது ஆகாதவர்களுக்கு?

பழகுனர் உரிமம் பெற, அதன் பிறகு ஓட்டுநர் லைசென்ஸ் பெற குறைந்த பட்சம் 18 வயதாகி இருக்க வேண்டும்



நிஜமாய் நடந்தது!

ரூ.150 பரிசு பெறும் பெட்டிக் கதை!

முகிலனுக்குத் தூக்கம் பிடிக்கவில்லை. லடாக்கின் உறையவைக்கும் குளிர் கூட தகித்தது. மிலிட்டரி ஆஃபீஸரிடம் இரண்டு வாரம் விடுமுறை கேட்டிருந்தான். தலைதீபாவளிக்கு சுகுணாவுக்கு கிளிப் பச்சையில் அரக்கு நிற பார்டர் போட்ட பட்டுச் சேலை எடுத்துக் கொடுக்கணும் என்று நினைத்திருந்தான்.

'முகிலன் நீங்க அடுத்த மாதம் விடுமுறை எடுத்துக்குங்க!' என்றார் ஆஃபீஸர்.

தாய் மண்ணைக் காக்கும் பொறுப்பை, பெருமையாகக் கருதி சமாதானம் அடைந்தாலும், தீபாவளி அன்று மனைவியின் நினைவாகவே இருந்தது.

காலையில் செல் சிணுங்கியது. ''மாமா, எப்படியிருக்கீங்க? நான் நம்ம எல்லைக் காளியம்மன் கோயிலுக்குப் போயிருந்தேன். ஆத்தாவுக்கு சாத்திய பச்சைக் கலர்ல அரக்கு பார்டர் போட்ட புதுப் பட்டுப் புடவையை பூசாரி ஐயா தந்தாரு. ரொம்ப அழகா இருக்கு...''

முகிலனின் கண்கள் குளமாயின. 'நாட்டு எல்லையைக் காக்கும் பணியில் இருக்கிற என் மனசைப் புரிஞ்சிக்கிட்ட எல்லைக் காளியாத்தா, என் ஆசையை நிறைவேத்திட்டாளே!' சுறுசுறுப்பாகப் பணிக்குத் தயாரானான்!

- ராசி, ராயபுரம்

என்பது கட்டாயம் என்று சொன்னேன். ஆனால் பதினாறு வயது முடிந்தவர்களுக்கும் ஓட்டுநர் உரிமம் வழங்க சட்டம் வழி சொல்கிறது என்றால் சிலருக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கும். பதினாறு வயதானவர்கள், கியர் இல்லாத 50 சிசி திறன் கொண்ட டி.வி.எஸ்.50 போன்ற இரு சக்கர வாகனங்களை மட்டும் ஓட்டுவதற்கு லைசென்ஸ் பெற முடியும். அதற்கும் மேற்கூறிய வழிமுறைதான் என்றாலும், கூடுதலாக 'பதினெட்டு வயது ஆகாத அந்த மைனருக்கு லைசென்ஸ் வழங்கலாம். அவருக்கு நான் முழு பொறுப்பேற்றுக் கொள்கிறேன்' என்று அந்த மைனருடைய பெற்றோரோ, பாதுகாவலரோ ஒரு சான்றிதழ் தர வேண்டும்.

ஆட்டோ, டாக்சி போன்ற போக்குவரத்துப் பிரிவு வாகனங்களை ஓட்டுவதற்கான உரிமம் பெறுவதற்கு, குறைந்தபட்சம் இருபது வயது பூர்த்தியாகி இருக்க வேண்டும். நிரந்தர ஓட்டுனர் உரிமம் பெற்று, ஒரு வருடம் வாகனங்கள் ஓட்டிய அனுபவம் இருந்தால்தான் அதற்கு விண்ணப்பிக்க முடியும். அதே போல கனரக வாகனங்கள் ஓட்டுவதற்காகவும் சில பிரத்யேகமான விதிமுறைகள் இருக்கின்றன.

முப்பது நாள் போதுமே!

பழகுனர் உரிமம் ஆறு மாதங்களுக்குச் செல்லுபடியாகும் என்றாலும், பழகுனர் உரிமம் பெற்ற முப்பது நாட்களுக்குப் பிறகு எப்போது வேண்டுமானாலும் நிரந்தர ஓட்டுநர் உரிமம் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

நிரந்தர உரிமம் பெறுவதற்கு விண்ணப்பிக்க தனி விண்ணப்பம் உண்டா?

(அடுத்த இதழில் பார்ப்போம்...)

தொகுப்பு: **எஸ்.சந்திரமௌலி**

வரி விளம்பரம்

பிஸினஸ் பஜார்!



தொழில் வாய்ப்பு

➲ உதயமாகிறது 'கைமணம் ஃபுட் ப்ராடக்ட்ஸ்!' பாரம்பர்ய முறைப்படி செய்த கைமணம் *அங்காயப்பொடி* மற்றும் கைமணம் *மிளகாய்த்தொக்கை* வாங்கி சுவைத்து மகிழ்வீராக. ஒருவர் 10 புதிய நுகர்வோரை அறிமுகம் செய்தால் பரிசு நிச்சயம். கை மணம் 'மல்டி பேக்கைப்' பெற ரூ.100/- மட்டும் மணியார்டர் செய்து பெற்றுக் கொள்ளவும். R. Gayathri, 1/47,South Agraharam, Kunnam - Post, Puthur (Via), Sirkazhi TK, Nagapattinam - Dt, 609108. தொடர்புக்கு: 94880 04847

➲ தன்னம்பிக்கை வளர ஹேண்ட் ரைட்டிங் அனலிஸஸ். ஒரு பக்க ஆங்கில கட்டுரையை உங்கள் கையெழுத்தில் அனுப்பினால், பெர்சாலிட்டி ஆய்வும், கிராஃபோ தெரபியும் கற்று மனநலம், உடல்நலம் காக்கலாம். ரூ.100/- மட்டுமே. Namrita.A., 653/A, Munuswamappa Road, MS Nagar Post, Ramaswamypalya, Bangalore-33 Cell: 09449058080

➲ உங்கள் நவராத்திரி/தீபாவளி பரிசுப் பொருள் தனித்துவம் மிக்கதாக, அழகிய சிறந்த, உபயோகமான, மங்கலப் பொருளாக இருக்க வேண்டுமா? வேறெங்கும் கிடைக்காத அரிய ஸ்ரீலக்ஷ்மி/ஸ்ரீகணேசா, ஸ்ரீபஞ்சபூத விளக்குகள், ஸ்ரீஐஸ்வர்யக் கோல விளக்குகள் உங் களுக்காகவே. உடனே தொடர்பு கொள்க. கீதாபத்ரி 9380714784 shreelamps@hotmail.com

---

➲ வனரோஜா, கஸ்தூரி பூசுமஞ்சள் ஒருமுறை உபயோகப்படுத்திப் பாருங்கள், தினமும் உபயோகப்படுத்துவீர்கள். பிறந்த குழந்தை முதல் பெரியவர்கள் வரை உபயோகப்படுத்தலாம். இது கஸ்தூரி மஞ்சள் மற்றும் பலவிதமான மூலிகைப் பொருட்களால் ஆனது. குறைந்தபட்சம் ஒரு கிலோ ஆர்டர் கொடுத்தால் சென்னையில் எங்கு வேண்டுமானாலும் டெலிவரி செய்யலாம். தொடர்புக்கு: செல்வலட்சுமி: செல்: 9840941450,email:jayachandran40@gmail.com

---

➲ குரல்வளம் உள்ள மாணவிகளை சங்கீதம் முறைப்படி கற்றுக் கொடுத்து, மேடைக் கச்சேரி பண்ணும்படி உருவாக்குகிறேன். (கர்நாடகச் சங்கீதம், தமிழிசை, பஜன்ஸ், பக்திகானம், பாரதிப் பாடல்கள்) ''வித்யாரம்பம் கரிஷ்யாமி'' வி.செல்வகுமாரி, 3, ஆர்.ஆர். அவின்யூ, வி.என்.ஆர். நகர், வடவள்ளி, கோவை-41. ஃபோன்:9003703147, 2426458

➲ நான் வீட்டில் இருந்தபடியே சாம்பார்ப் பொடி, தேங்காய் இல்லாத குருமா பொடி, கோதுமை வெந்தயக் காப்பித் தூள் தயாரிக்கிறேன். விவரங்களுக்கு அணுகவும். Cell:9786618153, House: 04549-270827, கே.பாக்கியலட்சுமி, பாப்புநாயக்கன்பட்டி, பேரையூர் வட்டம், மதுரை மாவட்டம்.

➲ சுகாதார முறைப்படி மாம்பழ ஜூஸ், ஆரஞ்சு ஜூஸ், அன்னாசி ஜூஸ், திராட்சை ஜூஸ், மலைநெல்லிக்காய் ஜூஸ், மலைநன்னாரி ஜூஸ், எலுமிச்சை+இஞ்சி ஜூஸ், ரோஸ்மில்க் இவைகளை வீட்டிலிருந்தே தயாரித்து கொடுத்து வருகிறேன். சர்க்கரை உள்ளவர்களுக்கென்றே பிரத்யேகமாக சர்க்கரையில்லாத நெல்லிக்காய் ஜூஸ் கிடைக்கும். வி.தெய்வநாயகம், 10, S.S.Layout, Behind Veerappa Thevar Colony, Nanjundapuram Post - 641 036. Coimbatore Dt; Cell:98652 20812

★ மேற்கண்ட விளம்பரங்களின் உண்மைத் தன்மைக்கு கல்கி நிர்வாகம் பொறுப்பல்ல.

சமீபத்தில் கோவையில் நடந்த செம்மொழி மாநாட்டின் கலைவிழாவில் பெரிதும் சிலாகிக்கப்பட்ட அம்சங்களில் 'குறளின் குரல்' பரதநாட்டிய நிகழ்ச்சியும் ஒன்று! திருக்குறளையே நாயகனாக வரித்து, ரத்தினம் போன்ற சுமார் நாற்பது திருக்குறள் களை ஆடல் பாடலாக வடிவமைத்து, அசத்தியிருக்கின்றனர் 'ஸ்ரீதேவி நிருத்யாலயா' குழுவினர்.





'ரிப்பீட்டு

'செம்மொழி மாநாட்டுல, திருக்குறளை மையமாக வெச்சு, ஒரு பரதநாட்டிய நிகழ்ச்சியை நீங்க தரணும்'னு விழா ஏற்பாட்டாளர்கள் கேட்டப்போ, எனக்கு ஒரே கவலையாயிடுச்சு. 'திருக்குறள்ங்கிறது ரொம்பவே உயர்ந்த விஷயம்தான்! ஆனால் அது பரதநாட்டியத்துக்குப் பொருத்தமா இருக்குமா?'னு யோசிச்சேன். ஆனாலும், ஒரு சவாலா ஏத்துக்கிட்டு இறங்கினேன்'' என்று ஆரம்பித்தார் ஷீலா உன்னிக்கிருஷ்ணன்.

''திருக்குறள்ல இல்லாத விஷயமே இல்ல! கண்டிப்பா ஜனரஞ்சகமாகவும் ஃபுல் கிளாஸிக்கலாகவும் செய்ய முடியும்'' என்று இசையமைப்பாளரும், பாடகருமான ஜி.கார்த்திக் உற்சாகமூட்டவே, 'குறளின் குரல்' பெரிய ஹிட்டாகி விட்டது. அதுவும் எந்த அளவுக்கு என்றால், நிகழ்ச்சியைப் பார்த்த குமரி அனந்தன், 'தயவுசெய்து மீண்டும் 'பதம்', 'தில்லானா ஆடவும்' என்று விருப்பச் சீட்டு அனுப்பும் அளவுக்கு!

திருக்குறள் என்னும் நீதிச் செய்தி





தங்கள் மென் பாதங்களை வைத்து, தாளலயம் தவறாமல், சிட்டுக் குருவிகள் போல தத்தித் தத்தி ஆடியது கைத்தட்டல்களைப் பெற்றது.

''ரசிகப் பெருமக்களின் கண்ணுக்கும் செவிக்கும் வண்ணமயமான விருந்து படைக்கும் ஓர் உருப்படி வர்ணம். இதில் உழவு,

கேட்கும் திருக்குறள்!

அன்புடைமை, கல்வி, நட்பு, தவம் போன்ற அதிகாரங்களிலிருந்து குறள்களைத் தேர்ந்தெடுத்து நடனம் அமைத்தோம். இடையிடையே சீதை-ராமன் கண்ணோடு கண் கலத்தல், அகல்யை சாபம், கிருஷ்ணன்-குசேலன் நட்பு என புராண சம்பவங்களையும் கலந்ததில் நவரசம் களைகட்டிவிட்டது'' என்கிற ஷீலா உன்னிகிருஷ்ணன், 'பதம்' உருப்படியில் காமத்துப் பாலையும் நாசூக்காகக் கையாண்டிருக்கிறார்.

களுக்கு, மரபு கெடாமல், புஷ்பாஞ்சலி முதல் தில்லானா வரை உருப்படிகள் அமைக்க முடிந்ததா?

முதலில் எனக்குமே சற்றுத் தயக்கமாகத்தானிருந்தது. அதனால் திருவள்ளுவரையே வணங்கி, மெள்ள கற்பனை செய்ய ஆரம்பித்தோம். என்ன ஆச்சரியம். அது தானாகவே அருமையாக வடிவம் பெறத் தொடங்கி விட்டது. மாங்குடி மருதனாரின் வண்ண மலர்களை ஒத்த வார்த்தைகள், அம்ருதவர்ஷிணியில் புஷ்பாஞ்சலியாக விரிந்தது.



'ஓதற்கு எளியதாய் உணர்தற்கு அரிதாகி' என்ற துதியை வைத்து, வள்ளுவரையே நாயகனாக்கி வழிபாடு செய்தோம். ஸ்வரஜதியிலும் புதுமையான கற்பனை உதித்தது. 'வான் மழை'யின் உயர்வைப் பாடிய பத்து குறள்களுக்கு மாங்குடி துரைராஜின் மண்பானை நடனம் கைகொடுத்தது. கவிழ்ந்த மண்பானைகளின் மேல், இளம்பெண்கள்

திருக்குறளில் பின்னல் கோலாட்டம் கொண்டு வந்ததெப்படி?

தமிழகத்தின் தொன்மையான கிராமப்புற நடன வகைகளில் பின்னல் கோலாட்டம் பிரசித்தி பெற்றது. இனியவை கூறல், செய்நன்றி அறிதல், ஒழுக்கமுடைமை போன்ற நல்லறம் கூறும் குறட்பாக்களைப் பாடி, கோலடித்து, பெண்கள் ஆடுவதாகக் காட்டியுள்ளோம்.

செஞ்சுருட்டி ராகத்தில் அமைந்த பாடலுக்கு, திஸ்ர நடை ஆதியில் தாளமிட்டபடி, வண்ணமிகு பின்னல்களை, பின்னியும் பிரித்தும் ஆடும் நடனத்துக்கு செம அப்ளாஸ் கிடைத்தது.

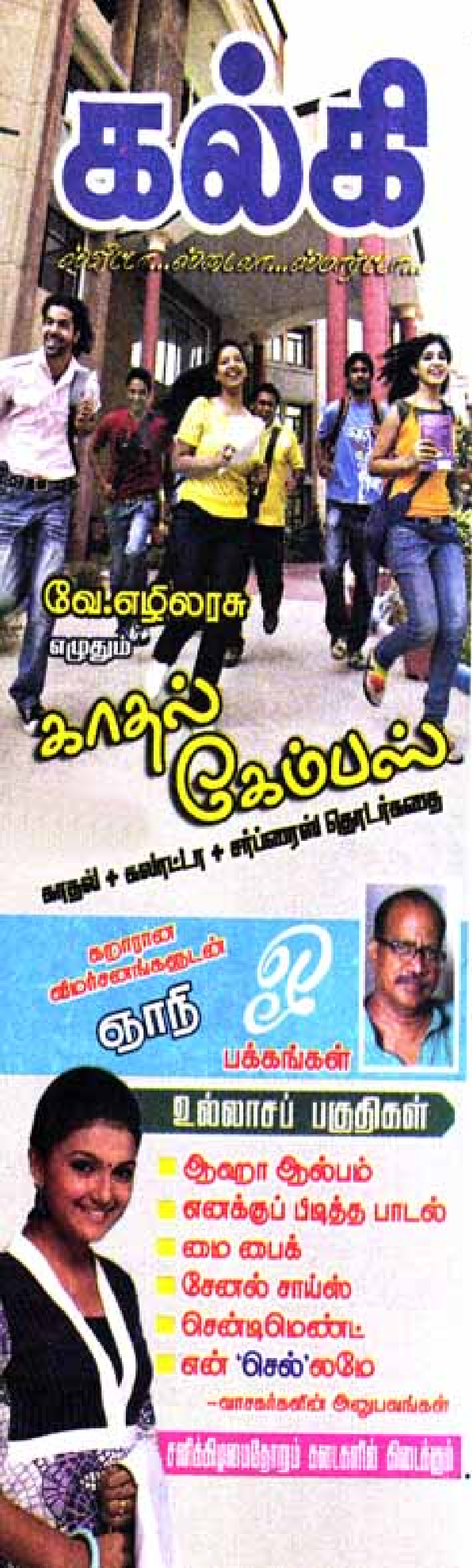
அதே போல விளக்கு டான்ஸ்! இறுதியில் மங்களம் பாடி முடிக்கும் போது, செந்தமிழின் புகழ் ஓங்க, வையம் வாழ, வள்ளுவன் குறள் நெறி வழி நடந்து மக்கள் மேன்மையுற வாழ்த்தும் 'வாழி' உருப்படியின் போது உணர்ச்சிவசப்பட்டு அனைவரும் எழுந்து நின்று கைதட்டினார்கள்'' என்று பெருமிதப்பட்டார் திருமதி ஷீலா.

இதையெல்லாவற்றையும் விட சிறப்பான விஷயம் என்ன தெரியுமா? செம்மொழி மாநாட்டுக்காகப் பிரத்யேகமாக தயாரிக்கப்பட்டது குறளின் குரல்! அதோடு சரி. மார்கழி சீஸனுக்காக ஜனரஞ்சகமாக வேறு ஏதேனும் செய்யலாம் என்று திட்டமிட்டிருந்தாராம். ஆனால், பாரத் கலாச்சார் முதல் புதுச்சேரி தூர்தர்ஷனின் 50வது ஆண்டு விழா வரை, 'குறளின் குரலை'த்தான் மேடையேற்றக் கேட்டிருக்கிறார்களாம்.

''அது மட்டுமா? தேவக்கோட்டை முருகன் கோயிலில் நிகழ்ச்சி நடத்த எங்களை அணுகினார்கள். நாங்கள் கந்தன் புகழ் பாடும் 'சடாட்சரம்' நாட்டிய நாடகத்தை நடத்தவே விரும்பினோம். ஆனால் அவர்களோ, சூப்பர்ஹிட்டான 'குறளின் குரல்' தான் வேண்டும் என்று சொல்லிவிட்டார்கள். எல்லாம் அய்யன் திருவள்ளுவன் அருள்'' என்று நெகிழ்ந்தார் ஷீலா உன்னி கிருஷ்ணன்.

- வாணிஸ்ரீ

விவரங்கள் அடுத்த பக்கத்துல இருக்கு! →



ஆமாம்! உங்கள் சேலம் மாவட்டத்துக்கு 'கல்கி' டீம், நேரில் வந்து உங்கள் பிரச்னை / யோசனையை ஆராய்ந்து, உங்கள் வாய்ஸுக்கு 'கல்கி' இதழ் மூலம் மைக் கொடுக்கும்! சில சிம்பிள் கண்டிஷன்ஸ்...

- கீழே உள்ள கூப்பனைக் கத்தரித்து ஒட்டி அனுப்பப்படும் கடிதம், படைபபுகள் மட்டுமே, பரிசீலனைக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்படும்...
- ஒரு கடிதத்தில் 5 செய்திகள் / படைப்புகள் மட்டுமே இருக்கலாம்.
- ஒருவரே எத்தனை கடிதம், படைப்புகள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம் (தனித்தனி கூப்பனுடன்).
- பிரசுரமாகும் கடிதங்கள், யோசனைகள், படைப்புகளுக்கு சன்மானங்கள் உண்டு.
- வாசகர்கள் தேர்வு செய்யும் மிகச் சிறந்த கடிதம் அல்லது யோசனை அல்லது படைப்புகளுக்குச் சிறப்புப் பரிசும் உண்டு...
- சேலம் மாவட்டத்தின் பிரச்னைகளுக்கு - ✓ பெட்டிஷன் பாக்ஸ், ஆன்மிக, வியாபார, சுற்றுலாத் தலங்களின் சிறப்புக்கு - ✓ நியூஸ் ஏந்திபவன், சிறுகதைகள், கவிதைகளுக்கு - ✓ வேடந்தாங்கல், நகைச்சுவைக்கு - ✓ ஜோக் ஃபால்ஸ்... என்றவாறு கூப்பனில் ✓ செய்து கவரின் மேல் ஒட்டி, உங்களின் முழு முகவரி, தொலைபேசித் தொடர்பு எண் ஆகியவற்றைக் கட்டாயம் எழுதி அனுப்பவும்.

கடிதங்கள் வந்து சேரவேண்டிய கடைசி தேதி : 25.10.2010

கத்தரித்து ஒட்டி அனுப்ப வேண்டிய கூப்பன் 149ம் பக்கத்தில்

நீங்க ச்சும்மா கோடு போடுங்க... நாங்க உடனே ரோடு போடுறோம்!

மைசூர்ப்பாகு என்றால் எல்லோருக்கும் தெரியும். ஸ்ரீகிருஷ்ணா மைசூர்ப்பா என்றால் அதுவும் தெரியும். ஆனால், ஐ.எஸ்.டி. மைசூர்ப்பாகு தெரியுமா?

ஐ.எஸ்.டி. மைசூர்ப்பாகு!

என்னுடைய மகளின் பிரசவத்துக்காக இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு மலேசியா சென்றிருந்தேன். அப்போது தீபாவளிப் பண்டிகை வந்தது.

தீபாவளிக்கு எங்கள் வீட்டில் கண்டிப்பாக மைசூர்ப்பாகு உண்டு. நான் மைசூர்ப்பாகு செய்தால் ஸாஃப்ட்டாக சூப்பராக வரும். உண்மையில் சுத்தியல் எல்லாம் தேவையில்லை. சரி, விஷயத்துக்கு வருவோம்.

என் பெண், ''அம்மா,தீபாவளிப் பண்டிகைக்கு மலேசியாவிலும் மைசூர்ப்பாகு பண்ணி விடுங்களேன்'' என்று சொல்ல, தீபாவளிக்கு முதல் நாள் இரவு எட்டு மணிக்கு, கடலை மாவைச் சலிக்க ஆரம்பித்தேன்.

துபாயிலிருக்கும் எனது பையனிடமிருந்து ஐ.எஸ்.டி.கால். ''என்ன விஷயம்டா?'' என்று கேட்க, ''அம்மா, மைசூர்ப்பாகு எப்படிச் செய்றது சொல்லுங்க. முதன்முறையா நானே ட்ரை பண்ணலாம்னு இருக்கேன்'' என்றான்.

எனக்குத் தூக்கிவாரிப் போட்டது. ''என்னடா ஜோக்கா? கடையில் இருந்து வாங்கிக்கோ.''

''ஜோக் இல்லைம்மா. நிஜம்மாத்தான். ரெஸிபி சொல்லுங்க.''

சரி, அவன் ஆசையைக் கெடுப்பானேன் என்று விவரமாக நான் சொல்லச் சொல்ல, அவனும் குறித்துக் கொண்டான்.

இடையில் இரவு





யாராவது எதையாவது சொன்னா, அதுக்கு மாற்றுக் கருத்து இருந்தால்தான் விவாதம் சூடுபறக்கும். சிந்தனைகள் சிறக்கும். நீங்களும் கலந்துக்குங்களேன்

ஏட்டிக்குப் போட்டி!

சின்னத்திரையில் வில்லி கதாபாத்திரங்கள்



விறுவிறுப்பா? வீண் அலட்டலா?

இந்தத் தலைப்பில் ஏதாவது ஒரு அணியின் சார்பாகத் தோன்றும் கருத்துகளைப் பத்து வரிகளுக்கு மிகாமல் அஞ்சலட்டையில் மட்டுமே தெளிவா எழுதி அனுப்புங்க.

நடுவர் : செய்தி வாசிப்பாளர் ரத்னா

கடைசித் தேதி : 15.10.2010

உணவை முடித்து மைசூர்ப்பாகு செய்ய ஆரம்பித்தேன். மறுபடியும் என் மகனிட மிருந்து ஃபோன் கால்.

''என்னாச்சு?'' என்று ஆர்வம் பொங்க கேட்டேன்.

''ஒண்ணுமில்லம்மா. ரொம்ப நேரமா கிளறிக்கிட்டிருக்கேன். இன்னும் எவ்வளவு நேரம் கிளறணும்?''

''நல்லா கிளறிக்கிட்டே இரு. மாவு ஒட்டடை ஒட்டடையா வரும். அப்போது எடுத்து நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டித் துண்டுகள் போடு. ஓகே.''

நான் மைசூர்ப்பாகு கிண்ட ஆரம்பித்தேன். அரை மணி நேரத்தில் மீண்டும் ஐ.எஸ்.டி. சிணுங்கல்.

''அம்மா! தட்டில் கொட்டி பத்து துண்டுகள் போட்டாச்சு. பார்க்கும்போதே, நாக்கில் நீர் ஊறுதும்மா.''

''பத்துதானா ஆச்சு? சரி... சரி! சுவாமி படத்தின் முன் வைத்து, அப்புறம் டேஸ்ட் பண்ணு.''

அப்படியும் இப்படியுமாக நான் மைசூர்ப்பாகைக் கிண்டி தட்டில் கொட்டும் போது இரவு பதினொரு மணி.

மீண்டும் துபாய் ஐ.எஸ்.டி.

''மைசூர்பா ரொம்ப ரொம்ப சூப்பரா வந்திருக்கும்மா. நான் டேஸ்ட் பண்ணி யாச்சு. உங்களை மாதிரி சின்னச் சின்ன பீஸா போடாம பெரிய சைஸில் துண்டு போட்டிருக்கேன். நானும் முதல் தடவையிலேயே எக்ஸ்பர்ட்'' மிகவும் சந்தோஷமாக பேசியவனிடம், ''வெரிகுட். கீப் இட் அப். ஹேப்பி தீபாவளி'' என்று வாழ்த்தி ஃபோனை வைத்தேன்.

இதையெல்லாம் பார்த்துக்கொண்டிருந்த என் பெண் சிரித்துக்கொண்டே,

''அம்மா! இந்த தீபாவளி (ஐ.எஸ்.டி.) மைசூர்ப்பாகு ரொம்பவும் காஸ்ட்லி. ஒரு பீஸ் ரூ.75/-ஐத் தாண்டியிருக்கும்'' என்றாள். இப்ப சொல்லுங்க இந்த ஐ.எஸ்.டி. மைசூர்ப்பா காஸ்ட்லிதானே!

- ஆர்.மீனலதா, மும்பை

மங்கையர் மலர் அடுத்த இதழில்...

வாசகியர்கள்
ஜமாய்த்துத் தள்ளும்...

ரீடர்ஸ் ட்ரீட் ஸ்பெஷல்!



'பச்சைக்கிளிகள் தோளோடு'

'சக்தி மசாலா'
சாந்தி துரைசாமி யின்
சிறப்புப் பேட்டி!

உங்கள் அபிமான
குட்டி புக்கில்...

உஷா ராமகிருஷ்ணன்
எழுதும்

இனிய இல்லறம் 64!



- துவரம் பருப்பு இல்லாமல் சூப்பர் குழம்புகள்!



பெண்களின்
A to Z
உடல் பிரச்னைகளை
அலசும் புதிய
மருத்துவப் பகுதி
ஆரம்பம்!

பாலம்



செப்டம்பர் மாதம் 'மங்கையர் மலர்' இதழில் வெளியான 'பாலம்' பகுதி மீண்டும் தொடர்வது குறித்து நானும் எனது தோழிகளும் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்தோம். எங்களுடைய பழைய தோழிகளைத் தொடர்பு கொள்ள நாங்களும் ஆவலாக இருக்கிறோம். நாங்கள் சென்னையில் கோபாலபுரம் மகளிர் உயர்நிலைப் பள்ளியில் (1965-66) 6-வது முதல் 11-ஆம் வகுப்பு வரை படித்தோம். இத்துடன் 6-ம் வகுப்பு படிக்கும் போது எடுத்த குரூப் ஃபோட்டோ அனுப்பியுள்ளோம். எங்களது மற்ற பள்ளித் தோழிகள், உலகில் எந்த மூலையில் இருந்தாலும் இமெயில் ... எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளுமாறு கேட்டுக் கொள்கிறோம். ... .com; மாலதி: malathysuri@yahoo.co.in

என்றும் உங்களுடன்

ங்கையர் மலர்

VBC Jewellery

HOUSE OF VUMMIDI

இணைந்து வழங்கும்

வைர மங்கை'

-சிறப்பு சந்தா திட்டம்!*





ஜூலை, ஆகஸ்ட், செப்டெம்பர்... என்று அடுத்தடுத்து மூன்றாவது முறை மரகத மங்கையாக மகுடம் சூட்டிக் கொண்டு அசத்தி வரும் சுசிலா அரவிந்தனுக்கு ஒரு ஓஹோ... ஓஹோஹோ!!



ஆகஸ்ட், செப்டெம்பர்... என்று அடுத்தடுத்து இரண்டாவது முறை மரகத மங்கையாக மகுடம் சூட்டிக் கொண்டு அசத்தி வரும் வசுமதி கண்ணனுக்கு ஒரு ஓஹோ!!

.1500/- மதிப்புள்ள பரிசு கூப்பன்களைப் பெறும் செப்டெம்பர் மாத முதல் மரகத மங்கைகள்!

அன்புமிக்க வாசக/வாசகியருக்கு வணக்கம்!

சென்ற ஆண்டு, நமது மங்கையர் மலரில், 'லக்கி லட்டு!' என்றொரு பகுதி கைபோடு போட்டது நினைவிருக்கலாம். புதிய சந்தாதாரர்களை அறிமுகப் த்தி வைக்கும் அந்த நூதனத் திட்டத்துக்கு, நீங்க தந்த வரவேற்பு எங்களை ிழ்ச்சிக் கடலில் ஆழ்த்தியது. அதன் பலனாக, நமது வாசகர் வட்டம் மேலும் ரிவடைந்தது.

தற்போதும், அதே போன்றதொரு ஜொலிக்கும் திட்டத்துடன் உங்களை நாடி ந்துள்ளோம். தரமும், பயனும் நிறைந்த, மதிப்புமிக்க இந்தப் பல்சுவை இதழை, ங்கள் மங்கையர் மலரை, நமக்குத் தெரிந்த சகோதரிகள் அனைவருமே படித்துப் னடைந்து, மகிழ வேண்டும். இன்னும் பல நூறு குடும்பங்களை மங்கையர் ர் சென்றடைந்து, நமது அன்பு வட்டம் விரிவடைய வேண்டும் என்ற நோக்கத் டன் 'வைர மங்கை' என்ற திட்டம் ஒன்றை அறிமுகப்படுத்துகிறோம்.

நீங்க மங்கையர் மலரின் 'வைர மங்கை'யாக ஜொலிக்கணுமா?

இதோ...

✱ நீங்க மங்கையர் மலரின் தற்போதைய வாசகியா? சந்தாதாரரா? அப்ப கண்டிப்பா நீங்க இதில் பங்கேற்கலாம். நீங்கதான் எங்களுடைய 'பவள மங்கை!'

✱ பவள மங்கையான நீங்கள் ஒவ்வொருவரும், குறைந்த பட்சமாக 5ம், மற்றும் அதன் பெருக்கல் இலக்கங்களிலும், புதிய சந்தாதாரர்களை, முத்து மங்கைகளை, மங்கையர் மலருக்கு அறிமுகப்படுத்த வேண்டும்.

✱ இந்த அறிவிப்பினைத் தொடர்ந்து 191 பக்கத்தில் இடம் பெற்றுள்ள 'வைர மங்கை' சந்தா படிவத்தைப் பயன்படுத்தலாம். நகல் எடுத்தோ/ மங்கையர் மலர் வெப்சைட்டிலிருந்து டவுன்லோட் செய்தோ பயன்படுத்தலாம்.

✱ உங்கள் தோழியருக்கோ, உறவினர்களுக்கோ இந்தச் சந்தா படிவத்தைத் தந்து, முழுமையாக நிரப்பச் செய்து அவர்களிடமிருந்து தலா ரூ.250/- (ஓராண்டு சந்தா) பெற்று ஒருமித்தமாக அனுப்பலாம். அல்லது நீங்களே உங்களது அன்பளிப்பாக 5 பேருக்கு சந்தா பரிசு அளித்து, படிவத்தை நிரப்பி அனுப்பலாம். உங்களைப் பற்றிய முழு விவரங்களுடன், நீங்கள் யாருக்குப் பரிசளிக்கிறீர்களோ அவர்களது பெயர், முழு முகவரி,. இ-மெயில், மொபைல் விவரங்கள் தெளிவாகக் குறிப்பிடப்பட்டிருக்க வேண்டும். குறைந்த பட்ச 5 சந்தாவுக்கும் கட்டணத் தொகையான ரூ.1,250 டிமாண்ட் டிராஃப்ட்/ மணியார் சென்னை காசோலையாகவோ அ வைக்கவும்.

✱ நீங்கள் அறிமுகப்படு முத்து மங்கைகள் ஒவ்வொரு கும் ரூ.100/- பெறுமானமுள்ள சுக்கூப்பன் அளிக்கப்படும். நல்ல செய்தியை பவள மங்கை நீங்களே அவர்களுக்குத் தெரிவிக்க



முத்து மங்கைகளை அறிமுகப்
தும் பவள மங்கையான உங்க
ந ரூ.250/- மதிப்புள்ள பரிசுக்
ன் உண்டு.

தல் மாதம் அறிமுகப்படுத்
ட்ட முத்து மங்கைகள் ஒவ்வொரு
அடுத்த மாதம் பவள மங்கை
க உயர்ந்து மேலும் 5 முத்து
கைகளை அறிமுகப்படுத்தலாம்.
ட்டுமா, முத்து மங்கை
அறிமுகப்படுத்தும் பவள
கைகள், அடுத்து வரும் மாதங்
மரகத மங்கைளாக உயரும்
பைப் பெறுவீர்கள்.

ப்படியாக ஒரு ஜோதியி
து இன்னொரு புதிய விளக்கு
ப்படுவது போல, இந்த சந்தா
- ஆறு மாதங்களுக்குத்
டர்ந்து நடைபெறும்.
னை VBC Jewellery வழங்
எண்ணற்ற பரிசுகள்
வும் முடியும்! சந்தா
ங்கள் தொடர்ந்து
தங்களுக்கு மங்
ர் மலர் இதழில்
ரி வரும். உங்
கான பரிசுக்
பன்களை
மாதம்வரை
ரித்து மொத்தமாக
களை பெற்றுக் கொள்ள
. (கூப்பன்களுக்கான கால
ரயறை ஆகஸ்ட் 01, 2010
ல் பிப்ரவரி 01, 2011
ர மட்டுமே)

மரகத மங்கை!

குறைந்த பட்சம் 30ம், அதற்கு மேற்பட்ட எண்ணிக்கையிலும் புதிய சந்தாதாரர்களை அறிமுகப்படுத்தும் முதல் 20 அதிர்ஷ்டசாலி வாசகர்கள்தான் மங்கையர் மலரின் மரகத மங்கைகள். உங்களுக்கு VBC Jewellery வழங்கும் ரூ. 1500/- பெறுமானமுள்ள பரிசுக் கூப்பன் காத்திருக்கிறது. அது மட்டுமா? மரகத மங்கையரான வாசகியர், ஆறாவது மாத இறுதியில் நடத்தப்படும் வைர மங்கை பம்பர் பரிசுக் குலுக்கலில் கலந்து கொள்ளும் தகுதியைப் பெறுவீர்கள். மேலும், முப்பது சந்தாதாரர்களை அறிமுகப்படுத்தும் மரகத மங்கைகள் தங்களது பாஸ்போர்ட் அளவு புகைப்படங்களை அனுப்பி வைக்க வேண்டும். மரகத மங்கைகளின் புகைப்படங்கள் அவர்களைப் பற்றிய சிறு குறிப்புடன் மங்கையர் மலர் இதழ்களில் பிரசுரிக்கப்படும்.



(காண்க பக்கம் : 155)

வைர மங்கை!

மங்கையர் மலரின் அதிகபட்ச சந்தா சேகரிப்புக்குப் பம்பர் பரிசு



ஆறு மாதங்கள் கழித்து, 30ம் அதற்கு மேலும் சந்தாதாரர்களை அறிமுகப் படுத்திய மரகத மங்கை வாசகர்களிலிருந்து 'டாப் 5' வாசகர்கள், மொத்த சந்தா சேகரிப்பு எண்ணிக்கையின் அடிப்படையில் தேர்வு செய்யப்பட்டு, 'வைர மங்கை' என்ற பட்டப்பெயர் பெற்று, சென்னை VBC Jewellery வழங்கும் தலா ரூபாய் 10,000/- பெறுமானமுள்ள பம்பர் பரிசும் பெறுவீர்கள்.

நமது மங்கையர் மலரில் ஜூலை இதழ் தொடங்கி, மாதா மாதம் 'வைர மங்கை' சந்தா படிவம் வெளியாகும். ஆறு மாதங்களுக்குத் தொடர்ந்து சந்தா சேகரிப்பு எண்ணிக்கையின் அடிப்படையில் மாதா மாதம் தேர்வான முதல் 20 மரகத மங்கை வாசகர் பட்டியல், தொடர்ந்து புகைப்படங்களுடன் வெளியாகும்.

இந்தத் திட்டம் ஜூலை 01, 2010 முதல் செயல் முறைக்கு வந்துள்ளது.

உங்களுக்கும் வைர மங்கையாக ஆசையா? உடனே... செயல்பட்டு... சந்தா சேகரிக்க ஆரம்பியுங்கள். பரபரப்பாக, சுறுசுறுப்பாக இயங்கி ஒவ்வொரு மாத இறுதிக்குள் படிவத்தைப் பூர்த்தி செய்து, 30க்கும் மேற்பட்ட சந்தாதாரர்களை அறிமுகப்படுத்தி மரகத மங்கையாக முடி சூட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

ஐந்து வைர மங்கைகள் சென்னைக்கு வரவழைக்கப்பட்டு VBC Jewellery நகைக்கடை ஷோரூமில் பரிசுகள் த கௌரவிக்கப்படுவீர்க 'வைர மங்கை' விழாப் படங்களும் செய்திகளு நமது இதழில் வெளியாகும்.

அன்பு வட்டத்தை விரிவு படுத்துங்க பரிசுகளை வெல்லுங்க! வைர மங்கைய ஜொலிங்க!

மேலும் விவரங்களுக்கு
94443 83465
99400 73736

முத்து மங்கை, பவள மங்கை, மரகத மங்கை மற்றும் வைர மங்கை... இத்திட்டத்தின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் இவர்களுக்கான பரிசுக் கூப்பன்களையும் சிறப்புப் பரிசுகளையும் வழங்குவோர் சென்னை

VBC Jeweller
HOUSE OF VUMMIDI

• விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டது

மங்கையர் மலர் - VBC இணைந்து வழங்கும் 'வைர மங்கை' சிறப்பு சந்தா திட்டம்

அன்பு அனுஷா நடராஜனுக்கு, பவள மங்கையான நான் (தற்போதைய மங்கையர் மலர் வாசகி), மங்கையர் மலரை, 5 முத்து மங்கைகளுக்கு அறிமுகப்படுத்துகிறேன். தாங்கள் கொடுத்துள்ள இந்த திட்டத்தை முழுமையாகப் பூர்த்தி செய்து, 5 ஓராண்டு சந்தாதாரர்களின் தொகையாக, ரூ.1250/- மங்கையர் மலர் என்ற பெயரில் டி.டி/M.O மூலம் இணைத்துள்ளேன். என்னுடைய 5 முத்து மங்கை தோழிகளுக்கும், மங்கையர் மலர் இதழை அடுத்த மாதத்திலிருந்து அனுப்பி வைக்கவும். எனக்கும் என் தோழிகளுக்குமான பரிசுக் கூப்பன்களையும் அனுப்பி வைக்கவும். மேலும் பல முத்து மங்கைகளை அறிமுகப்படுத்த என்னால் இயன்றவரை முயலுகிறேன்.

பவள மங்கை

பெயர் :..

முகவரி:..

....

....

சந்தா எண்: (தாங்கள் சந்தாதாரராக இருந்தால்)

....

ஃபோன்: ....

ஈமெயில்..

அறிமுகப்படுத்தும் முத்து மங்கைகள்:

1. பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

....

ஃபோன்:..

ஈமெயில்..

2. பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

....

ஃபோன்:..

ஈமெயில்..

3. பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

....

ஃபோன்:..

ஈமெயில்..

4. பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

....

ஃபோன்:..

ஈமெயில்..

5. பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

....

ஃபோன்:..

ஈமெயில்..

கவரின் மீது 'வைர மங்கை' என்று குறிப்பிட்டு அனுப்பவும்.

இப்படிக்கு

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

மங்கையர் மலர் சந்தா பிரிவு, மங்கையர் மலர், கல்கி பில்டிங்ஸ்,

47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை -32

தேதி:..



ஆட்டம் போடாதே!

என்ன திமிரடி உனக்கு? என்னைப் பார்த்துச் சிரிக்கிறாயா?

நான் உன்னை விட எத்தனை வயது பெரியவள்? என்னைத்தான் எல்லோரும் விரும்புவார்கள்.

எனக்கு அழகான குழந்தை ஒன்று இருக்கிறது. அதன் தலை மேல் கைவைத்து ஆசிர்வதித்தபடிதான் என்னை வேலை வாங்க வேண்டும்.

உனக்குக் குழந்தை இருக்கா? குழந்தையின் ஒரு சின்ன உரச நீ தாங்குவாயா? பொடிப் பொடிய விடுவாய்.

என் மேல் ஒரே சொம்புத் தண்ணீர் விட்ட நான் சுத்தமாகிவிடுவேன் அப்படியா? உனக்கு பி வேண்டும். உன்னை துடைக்க வேண்டு ஆயிரம் சிங்காரங்கள்

ரொம்ப ஆட்ட போடாதே. டேபிள் மே உட்கார்ந்துவிட்ட ஆயிற்றா? கரன் போனால் உன் உ போய்விடும். அ படியே செயலற்று விடுவாய்.

என்னைப் பார். எப்போ தயாராக இருப்பேன். நான்தான் ரா நீ உதிரி!

என்னைப் போல நீண்ட ஆயு உனக்கு உண்டா? அடிக்கடி படு விடுவாய். மருத்துவமனை போ வந்தால்தான் கண் திறப்பாய். ஒரே சமயம் கண்ணே திறக்க மாட்டா

உன் ஆட்டமெல்லாம் என்னிட பலிக்காது! என்ன? ஜாக்கிரதை!

(ஓர் ஆட்டுக்கல் டேபிள் ட கிரைண்டரிடம் பேசியது!)

- லக்ஷ்மி கணபதி, கோவ

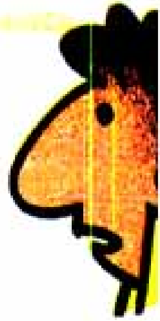


''என் முதல் மனைவி ரொம்ப நல்லவ!''

''அப்புறம் ஏன் இரண்டாவது கல்யாணம் பண்ணினே?''

''இரண்டாவது கல்யாணம் பண்ணினதுக்கு அப்புறம்தானே தெரிஞ்சது!''

-பி.கவிதா, சிதம்பரம்



KALEESUWARI

மக்களே ஹெல்த்தை ரெய்ஸ் பண்ணுங்க!



காமா ஒரைசானால் மற்றும் மூஃபா அதிக அளவில் நிறைந்தது

காமா ஒரைசானால் கெட்ட கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கிறது

ஆன்டி ஆஃக்சிடன்ஸ் உள்ளது

2 அல்லது 3 முறை பொரிப்பதற்கு உகந்தது.

ntact Consumer Care Cell :
ll Free: 1800-3000-3999

ஒரைசா

ரீஃபைண்டு ரைஸ் பிரான் ஆயில்

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No.30309/75* Registered No.TN/CC(S)DN/170/09-11 - Licen
post without prepayment under PMG's Licence No.WPP TN/CC(S)DN/103/09-11. Registered as a Newspaper in Srila



என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

க்டோபர் 2010 MANGAYAR MALAR



தீபாவளி சிறப்பிதழ்!

புத்தகம்-2

கை ஸ்பெஷல்-3

ன்னலுக்குப்
போகும் ஜடை!


Ayu:care
SPECIALITY
Ayurvedam
மாறாத சிகப்பழகு
இனி உங்களுக்கு சொந்த
கரும்புள்ளிகள், சருமம் கருத்துப்போதல் அல்லது
நிறம் மங்குதல், பருக்கள், சுருக்கங்கள் ஆகிய
அனைத்து சரும தொடர்பான பிரச்சனைகளிலிருந்து
ஆயுகேர் நவர தைலத்தின் மூலம் விடுபடலாம்.
AYU CARE
Navara Tailam
ஆயு: கேர்
நவரதைலம்
ஆயுகேர் நவர தைலம் ஆயுர்வேத மூலக் கூறான நவர நெல்லு தரும் சாறிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டது. நி
மங்குதல், பருக்கள், சுருக்கங்கள் ஆகிய அனைத்து சரும தொடர்பான பிரச்சனைகளிலிருந்தும் ஆயுகேர் ந
தைலத்தின் மூலம் விடுபடலாம். இது இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்தி உங்கள் சருமத்திற்கு ஆரோக்கியம
பொலிவுமிக்க பளபளப்பைத் தருகிறது. நீங்களும் சிகப்பழகைப் பெறலாம். ஆரோக்கியமான வழியில்
பொலிவற்ற சருமம்
சருமத்தின் நிறம் குறைதல்
உலர்வான சருமம்
முரட்டு சருமம்
முன்பு
பின்பு
பயன்படுத்தும் முறை: கைகளின் மூலம் நவர தைலத்தை பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளில் தடவி மெதுவாக மசாஜ் செய்யவும். 15 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு துடைத்து விடவும்.
ஆடவர் மகளிர் இருவருக்கும் நலம் அளிப்பது
அனைத்து ஆங்கில மற்றும் ஆயுர்வேத மருந்து கடைகளிலும் சூப்பர் மார்க்கெட்களிலும் பெண்களுக்கான பொருட்கள் விற்பனையகங்களிலும் கிடைக்கும்.
AYU: CARE
Tamilnadu - 8056026701,8056026700,8056026702 Chennai, Kanchipuram - 80560267
8056026704 Villupuram, Cuddalore, Pondy, Vellore - 8056026706 Madurai, Virudunag
Dindugal, Rameswaram, Sivagangai - 8056026708, 8056026709 Kumbakonam, Tanjav
Tiruvarur, Trichy- 8056026707 Salem, Dharmapuri, Hosur, Namakkal - 8056026711
Coimbatore, Tirupur, Nilagiris, Erode - 8056026710
Manufactured by: INSTITUTE OF INDIAN THERAPIES, Annamanada P.O. Thrissur-680 741. Kerala, India. email: ayucarecochin@gmail.co
cim@asianetindia.com, www.ayucaregroup.com Super Stockist: Chennai: Sun Enterprises 9283299999 Mumbai: Prakash Agencies: 02
23446533, 23429138, 9322762518 Karnataka: Rakesh Enterprises 080 23579251. Andra Pradesh: Vijayalakshmi Agencies Ph.040 56464
Business & Export Enquiries: 0484 2351077, 0487 3211227, 2387553 Fax: 0487 2387558 For Trade Enquiries: 8056026700

குழந்தைகளைப் பள்ளிச் சீருடையில் ஒவ்வொரு வருடமும் ஒரு புகைப்படம் எடுத்து எந்தெந்த வகுப்பு படிக்கும் பொழுது எனக் குறிப்பிட்டு வைப்பது நல்லது. குழந்தைகள் பெரியவர்களானதும் இதை அவர்களுக்குக் காண்பிக்கும் பொழுது அவர்கள் அடையும் மகிழ்ச்சிக்கு அளவே இல்லை.

- கே.சுதா, விருகம்பாக்கம்

திருமணம், சுற்றுலா போன்றவற்றுக்குக் குடும்பத்துடன் செல்லும்போது, கொசுவர்த்திச்சுருள் எடுத்துச் செல்லுங்கள். கொசுக்கடியிலிருந்து தப்பிக்கலாம்.

- ஜி.ஜானகிராமன், திருக்கோவிலூர்

ஒரு கைப்பிடி பச்சரிசியை சிறிது நெய் விட்டு சிவக்க வறுத்து மிக்ஸியில் ரவையாகப் பொடிக்கவும். குக்கரில் பாலும், தண்ணீரும் சேர்த்து வேகவைத்து, சர்க்கரை, சிறிது நெய் சேர்த்தால் சூப்பரான புரால் பாயசம் ரெடி.

-ராதா நரசிம்மன், பெங்களூரு-94



ரவா உருண்டை செய்யும்போது, கைப்பிடியளவு கெட்டி அவலையும் வறுத்துப் பொடி செய்து சேர்த்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

- கே.விஜயலக்ஷ்மி, திருச்சிராப்பள்ளி

அதிமதுரம், நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும். அதனை வாங்கி நன்கு சுவைத்து சாற்றினை விழுங்கி விட்டு சக்கையைத் துப்பி விடவேண்டும். இருமல், வாய்ப்புண் பறந்தோடி விடும். பெயருக்கேற்ப அதிமதுரம் மிகுந்த இனிப்புச்சுவை உடையது.

-மீ.சொர்ணம், உடுமலைப்பேட்டை

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் அவசியம் தினமும் ஒருமுறை கேழ்வரகில் செய்த உணவுப்பொருளைச் சாப்பிட வேண்டும். அதில் சுண்ணாம்பு, இரும்புச் சத்துக்கள் அபரிமிதமாக உள்ளன.

- காசிதாசன், வந்தவாசி



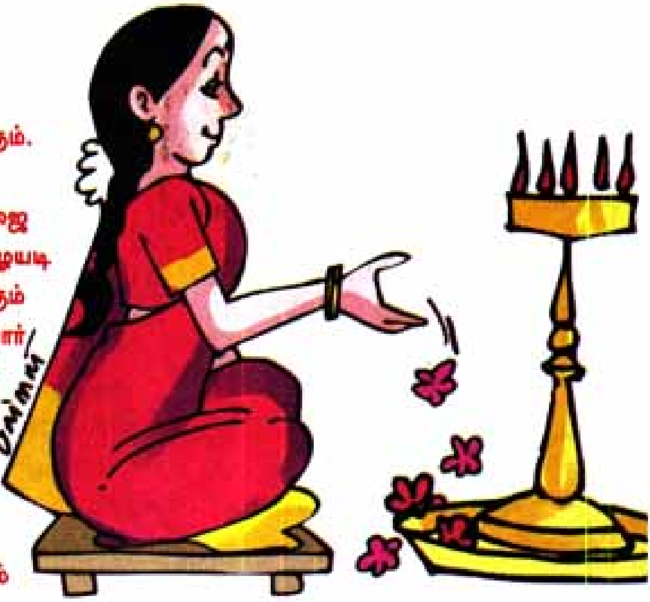
இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

முடி உதிர்கிறதா? துவரம் பருப்பை முதல் நாள் ஊறவைத்து, நீரை வடித்து, பால் சேர்த்து அரைக்கவும். விழுதை தலையில் தேய்த்து, அரை மணி நேரம் கழித்து குளிக்க, முடி கொட்டுவது நிற்கும்.

- எஸ்.சுபா, திருவண்ணாமலை

முருங்கைக்காய்களை நறுக்கி ஒரு டிஃபன் பாக்ஸில் போட்டு மூடி ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்தால் நான்கு நாட்கள் வரை கெடாமல் இருக்கும்.

- ஆர்.உஷா ராமன், நாகப்பட்டினம்



தீபாவளிக்கு மறுநாள் தீபஜோதி பூஜை செய்வது பலவித மங்களங்களைத் தரும். தலைவாழை இலை மீது குத்துவிளக்கு வைத்துப் பூஜை செய்வதால் குடும்பம் வாழையடி வாழையாகத் தழைத்தோங்கும் என்பது ஐதிகம். வழிபடுவோர் வாழ்வு பசுமையானதாகவும் பிறருக்குப் பயன்படுவதாகவும் அமையும். பித்தளைத் தாம்பாளத்தில் கோலம் போட்டு, சந்தனம், குங்குமம் இட்டு அதன் மீது குத்து விளக்கை வைத்தும் வழிபடலாம்.

குறிப்பாக, குத்துவிளக்கை அம்மனாகவே பாவித்துப் பூஜை செய்வதால் பலன் அதிகம். வெள்ளி அல்லது பித்தளைக் குத்துவிளக்கில் சந்தனம் மற்றும் குங்குமத்தால் பொட்டு இடவும். உச்சியில் ஒரு பொட்டும், அதன் கீழ் மூன்றும், அதன் கீழ் இரண்டும் அடியில் இரண்டுமாக எட்டு இடங்களில் பொட்டு இட வேண்டும். உச்சியில் இடும் பொட்டு நெற்றியில் இடுவதாகவும், அடுத்த மூன்று பொட்டுகளும் முக்கண் மூர்த்திகளையும் (சூரியன், சந்திரன், அக்னி) குறிப்பதாகும். அடுத்த இரண்டு பொட்டுகளும் கைகள், கீழே இடும் பொட்டுகள் திருவடிகளாகவும் கருதி இந்த எட்டு இடங்களில் பொட்டிடுகிறோம்.

விளக்கு ஏற்றுவதற்கான எண்ணெய்களும் திரிகளும் :

★ பசும் நெய்யில் விளக்கேற்றுவதால் இல்லத்தில் சகல செல்வங்களும் நிலைக்கும்.

★ நல்லெண்ணெயில் விளக்கேற்ற சகல பீடைகளும் விலகும்.

★ ஆமணக்கெண்ணெயால் பந்து சுகம், தாம்பத்ய சுகம் விருத்தியாகும்.



"பத்மா.. தீபாவளிக்கு உன் அப்பா வீட்டுக்குப் போகலாம். கிளம்பு... கிளம்பு..."

"நாம அங்கே போக முடியாதுங்க. அப்பா, அவரோட ஐம்பதாவது தீபாவளியைக் கொண்டாட அவருடைய மாமியார் வீட்டுக்குப் போயிருக்காராம்!"

- ஆர்.பிரகாச

கடன் தொல்லை, பயம், ட்டை, துக்கம் இவையாவும் டலை எண்ணெயால் வரு பது. இதில் விளக்கேற்றக் டாது.

குலதெய்வத்திற்கு வேப் பெண்ணெய், இலுப்பெண் யால் திரிக்கப்பட்ட திரியை ஏற்றினால் நிறை செல்வம் ஏற்படும்.

★ புது மஞ்சள் சேலைத் துண்டால் செய்யப்பட்ட திரியை ஏற்றினால் தேவியின் அருள் கிட்டும், வியாதிகள் குறையும்.

தீபஜோதி பூஜை!

ணெய், பசு நெய்யிலும், கணபதிக்கு தங்காய் எண்ணெயிலும், மகாலக்ஷ் க்கு பசு நெய்யிலும், நாராயணனுக்கு ல்லெண்ணெயிலும், ருத்திரனுக்கு லுப்பெண்ணெயிலும், பராசக்திக்கு ந்து எண்ணெயிலும் விளக்கேற்றுவது சிதமானது.

வாழைத்தண்டு திரி கொண்டு ளக்கேற்றுவதால் பிதுர் சாபம் நீங்கி, ந்தி ஏற்படும்.

பருத்திப் பஞ்சால் செய்த திரி காண்டு ஏற்றுவதால் நல்லவை எல் ாம் நடக்கும்.

தாமரைத் தண்டின் திரி கொண்டு ற்றப்படுவதால், முன்வினை பாவம் பாகும். செல்வம் நிலைத்து நிற்கும்.

வெள்ளை எருக்கம் இலைப் பட்டை

★ சிவப்புத் துண்டால் திரிக்கப்பட்ட திரியை ஏற்றினால் திருமணத்தடை நீங் கும். மலட்டுத் தன்மை போகும். செய் வினை தோஷங்கள் விலகும்.

சாயங்கால வேளையில் விளக் கேற்றி, 'லக்ஷ்மி அஷ்டோத்திரம்' 'மகா லக்ஷ்மி ஸ்துதி' போன்றவற்றைப் பாரா யணம் செய்து திருமகளை வழிபட்டால் வேலை கிடைக்கும். நல்ல கணவன், புத்திரபாக்கியம் கிட்டும்.

நாள்தோறும் திருவிளக்கு வழிபாடு செய்யலாம். 108 நாட்களில் இல்லத்தில் நாம் நினைத்த மங்களக் காரியம் நடக் கும். தீபஜோதி ஏற்றுவோம். தீபாவளி யைச் சிறக்கச் செய்வோம்.

- ஆர். யோகாம்பாள், பெங்களூரு-84,
எஸ்.வசந்தி, தஞ்சாவூர்

''என்னங்க, தீபாவளி வுளி எடுக்க ஆரணி பாகலாமா? காஞ்சிபுரம் பாகலாமா?''

''முதல்ல வந்தவாசி பாகலாம். உங்கப்பா ட்ட பணம் வாங்கி ர!''

ல-லம்



விதை ஒன்று

ஜெயஸ்ரீ ராஜ்
நினைவுச்
சிறுகதைப்
போட்டி
ரூ.5,000
மூன்றாம்
பரிசுக்
கதை



போட்டால்...

''**எ**ப்படிப் பார்த்துப் பார்த்து வளர்த்தாலும் ரத்தத்திலேயே ஊறிய குணம் விடாது போலிருக்கேம்மா'' - கவலையுடன் கூறினாள் வனஜா.

''இருக்காதா பின்னே? விதை ஒண்ணு போட்டா, சுரை ஒண்ணா முளைக்கும்? மகன் விஷயத்திலாவது ஜாக்கிரதையா இரு. சொல்லிட்டேன்'' என்றாள் காமாட்சி.

''நானும் கண்கொத்திப் பாம்பாத் தான் பார்த்துக்கறேன். ஹ்ம்... தலைல என்ன எழுதி வச்சிருக்கோ?''

அடுத்த அறையில் தன் ப்ளஸ் டூ ரெக்கார்ட் எழுதிக் கொண்டிருந்த ஆகாஷுக்கு ஆத்திரமாக வந்தது. இரு செவிகளையும் மூடிக்கொண்டான். ஊஹும். நிச்சயம் இன்னும் ஒரு மணி நேரத்துக்கு அம்மாவும் பாட்டியும் ஓய மாட்டார்கள். அப்படி இவன் என்னதான் செய்து விட்டான்?

இன்று மாலை ஆறு மணியிருக்கும். ஹாலில் ஃபோன் அடிக்கவும் பாட்டியே எடுத்துப் பேசினாள்.

''யாரு? ஆகாஷையா? முதல்ல நீ யாருன்னு சொல்லும்மா.''

''....''

''என்ன? அவன் க்ளாஸ்மேட்டா? அவன் பாய்ஸ் ஸ்கூல்லதானே படிக்கிறான்?''

''.....''

''ஓ.. கோச்சிங் க்ளாஸ்லயா? அதுசரி, இப்ப என்ன வேணும்?''

''....''

''சந்தேகமா? உங்க டீச்சர்கிட்ட கேட்டுக்க வேண்டியதுதானே?''

''...''





''என்ன பேப்பர்?''

''....''

''சரி, சரி, ஒண்ணும் புரியலை. அவன்ட்டயே தர்றேன்... இந்தாப்பா, ஆகாஷ். உனக்குத்தான். யாரோ ஆர்த்தியாம்'' என்றவள் தொடர்ந்து, ''இப்பல்லாம்

லலிதா விஸ்வநாதன்

பொண்ணுங்கதான் வெட்கமில்லாம பசங்களைத் துரத்துதுங்க. கலி முத்திப் போச்சு'' ரிசீவரை மூடாமல் வேண்டுமென்றே உரக்க முணுமுணுத்தவாறு பேரன் கையில் கொடுத்துவிட்டு அருகிலேயே அமர்ந்து கொண்டாள்.

''ஹலோ'' எதிர்முனையில் தொடர்பு துண்டிக்கப்பட்டு விட்டது.

'ஏன் பாட்டி, உனக்கு டீஸன்சியே கிடையாதா? அந்த ஆர்த்தி வீடு இந்தப் பக்கம்தான். ஒரு அசைன்மெண்ட் ஷீட்டை அவள்கிட்ட கொடுக்கச் சொல்லி கெமிஸ்ட்ரி மாஸ்டர் தந்தார். நான்தான் மறந்து வந்துட்டேன். அதுக்குத்தான் கூப்பிட்டிருப்பா. இதைப் போய்'' அவமானமும் கோபமுமாய் முகம் சிவக்க ஆகாஷ் கத்தினான்.

ஒரு பேப்பரை எடுத்துக் கொண்டு வேகமாக வெளியேறினான்.

அவ்வளவுதான். வனஜா ஆஃபீஸிலிருந்து வந்ததும் போட்டுக்கொடுத்து விட்டாள்.

குழாயில் தண்ணீர் வருவதற்கு 1,2,3 என்று எவ்வளவு திருப்புகள் வேண்டுமானாலும் திருப்பலாம். ஆனால் மூடும்போது ஒரே ஒரு திருப்பில்தான் மூட வேண்டும். அப்போதுதான் குழாயின் ஆயுள் நீடிக்கும். அடிக்கடி வாஷர் போட வேண்டிய பிரச்னையும் இருக்காது.

- லக்ஷ்மி, கொல்லம்



ஆகாஷுக்கு இப்போது பெண்களி மிருந்து வீட்டுக்கே ஃபோன் வர தொடங்கியாச்சாம். இவனும் உடனே அவளைப் பார்க்கக் கிளம்பிவிட்டானாம் குத்துக்கல்லாட்டம் பாட்டி அருகி இருக்கும்போதே இப்படியென்றால்...?

இது போதாதா வனஜாவுக்கு? ஆர பித்தாயிற்று, ''அப்பனைப் போல...''

இதற்கெல்லாம் காரணமான தந் யை நினைக்கையில் ஆகாஷுக்கு கோப தில் நரம்புகள் புடைத்தன. பதினைந் வருடங்களுக்கு முன் அவர் செய்த த புக்குத் நானா பொறுப்பு? கை முஷ்டியை இறுக்கி கட்டிலில் ஓங்கிக் குத்தினா மனதைப் போலவே கையும் வலித்த தான் மிச்சம்.

வனஜாவும் அப்போது இவன் தந் யைப் பற்றித்தான் யோசித்துக் கொ டிருந்தாள். பதினெட்டு வருடங்களிரு குமா? வனஜா கல்லூரிப் படிப்பு முடிந்த பேங்க் வேலையில் சேர்ந்த நேரப் பெரிய பிஸினஸ்மேன் போல் அடிக்க வங்கிக்கு வந்தவன்தான் பாஸ்க (அவன் நிஜப்பெயர் மணி என்பது பி னால் தெரியவந்தது). ராஜகளை எ பார்களே, அப்படியொரு முக, உ லமைப்பு. கண்டதும் காதல் தோன் பெற்றோரிடம் சொன்னால் ஒப்பு கொள்ள மாட்டார்கள் என்று ஒ கோயிலில் ரகசியத் திருமணம் செய் கொண்டார்கள்.

வனஜாவின் பெற்றோர் முதலில் ஒது கினாலும், ஆகாஷ் பிறந்ததும் ஏற்று கொண்டார்கள். ஒரே பெண்ணுக்காக சேர்த்திருந்த நகைகள் மற்றும் டெப்ப ஸிட்டுகளை சீராகக் கொடுத்துவிட்டார்க மறுவாரமே பாஸ்கர் பணம், நகைக டன் மாயமாய் மறைந்து விட்டா தேடிப் பார்க்கலாமென்றால் வனஜாவிட அவனைப் பற்றிய எந்தவித ஆதாரமு இல்லை. செய்வதறியாது தவித்து போனாள்.

சுமார் இரண்டு வருடங்களுக்குப் பிறகு செய்தித்தாள், டி.வி. மூலம் தெரியவந்தது, இதே போல் பல பெண்களை ஏமாற்றித் திருமணம் செய்து, பின் பணம், நகைகளுடன் ஓடி விடுவதே அவன் தொழில் என்று. படிப்பிலும் சரி, வேலையிலும் சரி, நல்ல கெட்டிக்காரி என்று பெயர் வாங்கிய தானே அவனிடம் ஏமாந்து போனது வனஜாவுக்குக் கேவலமாக இருந்தது. அவள் வெறுப்பு, கோபம், தன்னிரக்கம் எல்லாம் உருவத்தில் தகப்பனை அப்படியே உரித்து வைத்திருந்த ஆகாஷிடம் திரும்பியது. தந்தையைப் போலவே இருப்பானோ என்ற பயமும், அப்படியில்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டுமே என்ற எச்சரிக்கையுமாக ஆகாஷை வளர்க்கலானார்கள் வனஜாவும் காமாட்சியும்.

குழந்தை வளர வளர அவர்களது பயமும் எச்சரிக்கையும் கூடவே வளர்ந்தது. அவனை ஆண்களுக்கு மட்டுமான பள்ளியில் சேர்த்தார்கள். வீட்டு மாடிப் போர்ஷனை வாடகைக்கு விடும்போது பெண்குழந்தைகளே இல்லாத குடும்பமாகப் பார்த்துக் கொண்டார்கள். இப்படி எத்தனையோ!

சிறு வயதில் அம்மாவின் அடிகளுக்கும் பாட்டியின் திட்டுகளுக்கும் காரணம் புரியாமல் விழித்திருக்கிறான் ஆகாஷ். இப்போது மீசையரும்பும் பருவத்தில் புரியும்போதோ, அருவருப்பாக இருந்தது.

அதிலும் வனஜாவின் உறவினர்களோ, சிநேகிதியரோ வந்து விட்டால் ஆகாஷ் பாடு இன்னும் திண்டாட்டம்தான். இவன் முகச்சாயல் அல்லது நடையுடை பாவனைகளைப் பார்த்ததும் தொடங்கி வைப்பார்கள்.

''அப்படியே அப்பா சாயல்தான் இல்லியா? ஆனால் குணத்திலாவது அவனைக் கொள்ளாமல் பார்த்துக்கொள் வனஜா.''

தந்தை குற்றவாளிதான். ஆனால் தாயார்? அவருடைய பணத்தையும் பகட்டையும் நம்பிப் பேராசைப்பட்டதால் தானே அவசரக் கல்யாணம் நடந்திருக்கிறது? அதை ஒப்புக் கொள்ளாததோடு, இவனையே சதா கரித்துக் கொட்டுவது எந்தவிதத்தில் நியாயம்?

இன்று இதை முகத்துக்கு நேரே சொன்னதும்தான் வனஜாவுக்கு ஆத்திரம் கண்ணை மறைத்து விட்டது.

பதில் சொல்ல முடியாமல், ''என்னையே எதிர்த்துப் பேசுறியா?'' என்று அசிங்கமாகக் கத்திக்கொண்டு கண்மூடித்தனமாக அடித்து, பலம் கொண்ட மட்டும் அவனைப் பிடித்து வெளியே தள்ளினாள். கோபமும் அழுகையுமாக வாசலில் தடுமாறிக்கொண்டு நிற்கும்போது பார்த்துத்தானா ஆர்த்தி அந்த வழியாக வரவேண்டும்? அவமானத்தில் குன்றிப் போனான் ஆகாஷ்.

''ஆர்டினரியா? மெடிக்கலா?''



சமீபத்தில் ஒரு திருமணத்திற்குச் சென்றிருந்தேன். மணமகளின் தகப்பனார் அன்புடன் வரவேற்று காப்பி சாப்பிடச் சொன்னார்.

சப்ளையர் சிரித்த முகத்துடன், ''ஆர்டினரி காப்பியா? மெடிக்கல் காப்பியா?'' என்றார். நான் புரியாது விழித்தேன்.

''சர்க்கரைப் போட்டால் சாதா காப்பி. மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி சர்க்கரை சேர்க்காமல் கொடுப்பது மெடிக்கல் காப்பி'' என்றார்.

நைச்சியமான, நகைச்சுவையான உபசாரம் கண்டு வியந்தேன்.

– கூத்தலூர் ஜெயராமன், எரவாஞ்சேரி

மனஉளைச்சல் தாங்க முடியவில்லை. எங்கேயாவது கண்காணாத இடத்துக்கு ஓடிப்போய்விட்டால் என்ன? அதற்கான வழிகளை யோசிக்கையிலேயே, இவர்களைத் தலைகுனிய வைப்பது அதைவிட முக்கியம் என்று தோன்றியது. சாப்பிடப் பிடிக்காமல், தூக்கமும் வராமல் ஆத்திரம் தீரக் கட்டிலில் குத்திக் குத்தி கையும் கண்களும் சிவந்து போயின.

இரண்டு நாட்களாக வகுப்பில் அவனைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்த கெமிஸ்ட்ரி மாஸ்டர் இரண்டாம் நாள் ஆகாஷை தனது அறைக்கு வரச்சொன்னார்.

வருடங்கள் உருண்டோடி விட்டன. ஆகாஷ், இப்போது பிரபல பன்னாட்டு நிறுவனமொன்றில் பொறுப்பான பதவியில் இருக்கிறான். பன்னிரண்டு வருடங்களுக்கு முன் ஒருநாள் கெமிஸ்ட்ரி மாஸ்டர் அவனை அழைத்து, ஒரு நெருங்கிய நண்பனாகப் பேசினாரே, மறக்க முடியுமா? அதன் பிறகுதானே மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தி, தன் பாடங்களில் வெறி பிடித்தவன் போல் மூழ்கி விட்டான். மிக உயர்ந்த நிலைக்கு வந்தும் விட்டான். அன்று மட்டும் அவர் சரியாக வழி காட்டியிருக்கா விட்டால்...?

இன்று எப்படியாவது மகனுக்குத் திருமணம் செய்துவைக்க வனஜா பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறாள். ஆனால் ஆகாஷ்தான் திருமணமே வேண்டாமென்று பிடிவாதமாக இருக்கிறான். முன்பு அவனைக் கேலி செய்தவர்களே இப்போது அவனுக்குப் பெண் கொடுக்கப் போட்டியிட்டனர்.

ஹாலில் பேச்சுக் குரல் கேட்டது. கல்யாணத் தரகர்தான்.

''இந்தப் பொண்ணு படிப்பு, வேலையெல்லாம் ஓகே. ஆனா வேறொரு சின்னச் சிக்கல். இந்தப் பெண்ணைப் பெற்ற அம்மாவும் அப்பாவும் கல்யாணம் பண்ணாமலே இந்த 'லிவிங் டு கெதர்'னு இருந்திருக்காங்க. குழந்தை பிறந்த பிறகு இவம்மா இந்த உறவு பிடிக்கலேன்னு போய்ட்டா. அப்பாதான் பிறகு வேறு திருமணம் செய்து கொண்டு, இவளையும் வளர்த்திருக்கார்.''

- கேட்டுக் கொண்டிருந்த ஆகாஷ் அதிர்ந்து நின்றான். பெற்றவளின் செயலுக்காக இந்தப் பெண் பட்டிருக்கக் கூடிய அவமானங்களும் வேதனைகளும் அவன் மனக்கண்ணில் துல்லியமாய்த் தெரிந்தன.

''பொண்ணு தங்கமான குணம்மா. கல்யாணத்துக்குப் பார்க்கறாங்கன்னதும் 'இந்த விஷயத்தை முதல்லேயே சொல்லிடுங்க அங்கிள்'னு அவதான் சொன்னா.''

''ப்ச், விடுங்க. இதெல்லாம் நமக்கெதற்கு? தாயைப் போலப் பிள்...''

வேகமாக உள்ளே நுழைந்தான் ஆகாஷ். ''அம்மா, நம்மைப் பற்றிய விவரங்களையும் சொல்லிட்டு, அவளுக்கும் சம்மதம்னா இந்தப் பெண்ணையே பேசி முடிச்சுடுங்க!'' என்றான் உறுதியாக, தன் முழு உயரத்துக்கும் நிமிர்ந்து நின்று! ●

இனி வருவது மழைக்காலம். வேலைக்குச் செல்லும் பெண்கள், அலுவலகத்தில், அவசரத்திற்கு உதவ ஏதுவாக அங்கேயே ஒரு குடையை வைத்திருப்பது, வீட்டிலிருந்து குடை எடுத்து வர மறந்து விட்டாலும் அல்லது குடை மக்கர் செய்யும் சமயங்களிலும் உதவும்.

-ஜெ.வனிதா ஜெயராம், சென்னை





எண்ணெய் தேய்க்கும் பாட்டு!

தீபாவளி அன்று குழந்தைகளுக்கு எண்ணெய் தேய்த்து மங்கள ஸ்நானம் செய்விப்போம். ஸ்வாமி முன் குழந்தைகளை அமர்த்தி, குங்குமம் இட்டு ஆரத்தி எடுத்து அதன் பின் பாட வேண்டும்.

ராகம்: ஆனந்த பைரவி தாளம்: ஆதி



பல்லவி : மங்கள ஸ்நானம் செய்வித்தார்
மங்கையர் எல்லாம் கூடி மகிழ்ந்து (மங்கள)

அனுபல்லவி : சிங்காரப் பலகை தன்னில்
ஸ்ரீஹரிதனை வைத்து
தங்கக் கிண்ணியில் எண்ணெய் எடுத்து, தலையில்
வைத்துத் தேய்த்துத் தேய்த்து (மங்கள)

சரணம் -1 ஓடிப்போகும் கண்ணனை நிறுத்தி
ஒரு குழல்தனை கைகளில் தந்து
வேடிக்கைகள் பலவும் காட்டி
வேணுகானம் செய்வாய் என்று (மங்கள)

சரணம் - 2 பன்னீராலே குளிப்பாட்டி,
பரிமளகந்தம் தனைப்பூசி
வெந்நீராலே நீராட்டி
வேகமாய்ப் பட்டினால் உடம்பு துடைத்து (மங்கள)

- *மீனாக்ஷி வெங்கட்ராமன், திருநெல்வேலி*





- ஆர்.எம். லெட்சுமி,
கோவை-25



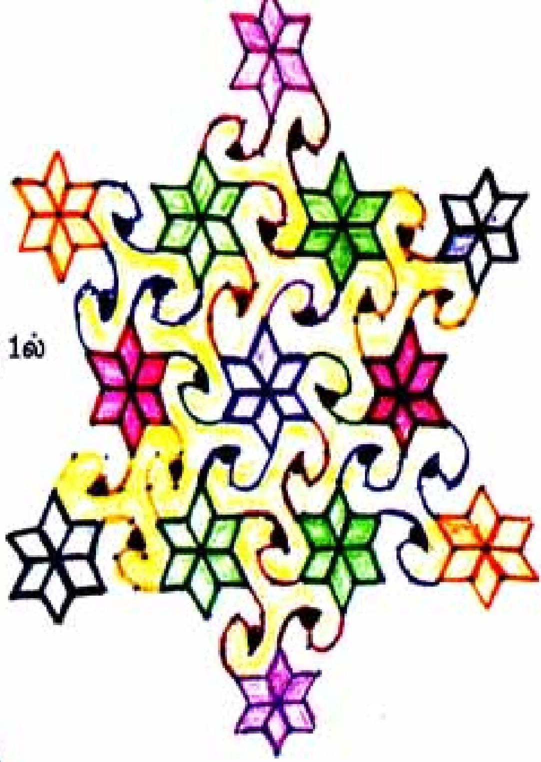
10 புள்ளி 10 வரிசை
நேர்புள்ளி
- வீ. சுமதி ராகவன், திருப்பத்தூர்



21 புள்ளி 11 வரை
(இடைப்புள்ளி)
- எஸ்.கவிதா, சேலம்.

வண்ண

13 புள்ளி 1ல் நிறுத்தவும்
இடைப்புள்ளி
நான்கு பக்கமும் 6 புள்ளி வைத்து 1ல் நிறுத்தவும்.
- பாமதி நாராயணன்,
பெங்களூரு-61





17 முதல் 9 வரை
(இடைப்புள்ளி)
- ஆர். ராஜலக்ஷ்மி, மேடவாக்கம்



17-5 வரிசை,
11-3 வரிசை, 5-3 வரிசை
(நேர்புள்ளி)
-என்.ரங்கநாயகி,
வேலாண்டிபாளையம்

கோலங்கள்!

முருகனுக்கு எத்தனையோ திருப்பெயர்கள் உண்டு. ஒவ்வொரு பெயருக்கும் ஒவ்வொரு அர்த்தமும் உண்டு. ஆனால் கோபுரத்து இளைய னார், கம்பத்து இளையனார் என்ற பெயர்கள் முருகப் பெருமானுக்கு இருப்பதைக் கேள்விப் பட்டிருக் கிறீர்களா?

திருவண்ணாமலை

அண்ணாமலை என்றால் அது சிவபெருமானுக்கு உகந்த மலையாயிற்றே. அக்னி க்ஷேத்திரம் என்பார்கள். இங்கே முருகப்பெருமானுக்கு எப்படிப்பட்ட கீர்த்தி கிடைத்திருக்க முடியும்? அதைத்தானே பார்க்கப் போகிறோம்!

தன்னுடைய 'அடி', 'முடி'யைத் தேடிய திருமாலுக்கும் பிரம்மனுக்கும் திருவண்ணாமலையில் ஜோதிஸ்வரூபனாகக் காட்சித் தருவதாக சிவபெருமான் அருளினார். மலையே



அண்ணாமலையாகக் காட்சித் தருவதாக ஐதிகம்.

கார்த்திகைத் திருநாள் அன்றுதான் ஜோதிஸ்வரராகக் காட்சி தருவதாகப் புராணங்கள் கூறுகின்றன. இமயமலையை விடப் பழைமையான மலை என்றும் ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

உலகில் எத்தனையோ நாடுகள் பூகம்பத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் தக்ஷிண பீடபூமி பாதிக்கப்படுவதில்லை. மிகவும் பழைமையான அண்ணாமலை இங்கு இருப்பதே அதற்குக் காரணம் என்று இந்திய அறி

லக்ஷ்மி ராஜரத்னம்

வியல் கழகக் கூட்டத்தில் 1949லேயே டாக்டர் பீர்பால் சஹானி கூறியுள்ளார்.

உமாதேவியார் கேதார கௌரி விரதம் செய்து இறைவனின் இடப் பாகத்தைப் பெற்றதும் இத்தலத்தில்தான். இதற்கு நன்றி தெரிவிக்கும் வகையில்தான் அன்னை உமாதேவி திருக்கார்த்திகை தீபத் திருநாளைத் துவக்கி வைத்தாளாம்.

சிவபெருமானும் அக்னீஸ்வரர். அவர் புதல்வர் குமாரக் கடவுளும் அக்னீஸ்வரர்.



அப்பாவின் கோயிலிலிருந்து கொண்டே அருணகிரிநாதருக்கு அற்புதம் காட்டியவர். இவருக்குக் கோபுரத்து இளையனார் என்று பெயர்.

கி.பி.15-ம் நூற்றாண்டில் திருவண்ணாமலையில் வாழ்ந்தவர் அருணகிரிநாதர். கல்வியறிவு பெற்று கூர்மையான மதிநுட்பத்துடன் வாழ்ந்தாலும், போக வாழ்வில் மிகவும் இச்சை கொண்டு வாழ்ந்தார்; நோயுற்றார். அனைவரும் வெறுப்புற்றுப் பார்த்தார்கள்.



மனம் நொந்த அருணகிரிநாதர் திருவண்ணாமலை கோயில் கோபுரத்திலிருந்து விழுந்தார்.

இவர் குதித்த கோபுரம் வல்லாள மகாராஜா கட்டிய கோபுரம். அத்தனை பெரிய கோபுரத்திலிருந்து குதித்தால் பிழைக்கவா முடியும்? முருகப் பெருமான் பூப்போல அருணகிரிநாதரைத் தாங்கிக் கொண்டார். இவரே கோபுரத்து இளையனார் ஆவார்.

இவரது திருச்சன்னதி கோபுரத்துக்கு அருகிலேயே இருக்கிறது. வள்ளி, தெய்வயானை சமேதராக கோயில் கொண்டுள்ளார். முன் மண்டபச் சுவரில் பாம்பன் சுவாமிகள் படம் இருக்கிறது. திருவெழு கூற்றெழுக்கை ரதத்தில் எழுதப்பட்ட சித்திரம் இருக்கிறது. இந்த ஒரு பாடலைப் பாடினால் திருப்புகழ் முழுதும் பாடிய பலன் கிடைக்கும். இப்பாடலின் முதலடி 'ஒருருவாகிய தாரக பிரம்மம்' என்பதாகும்.

சுற்றுச் சுவரில் ஏகப்பட்ட திருப்புகழ் பாடல்கள் செதுக்கப்பட்டுள்ளன.

தாம் இறந்து விட்டதாக எண்ணிய அருணகிரிநாதர் தம்மைத் தாங்கிய கந்தவேளைப் பார்க்கிறார்.

''நான் இறக்கவில்லையா?''

புன்னகைப் பூத்த குமரப் பெருமான், ''நீ எம்மால் காப்பாற்றப்பட்டாய் அருணகிரி'' என்றார்.

''என்னை எதற்காகக் காப்பாற்றினாய் முருகா?''

குமரக் கடவுள் அருணகிரிநாதரைத் தியானத்தில் ஆழ்த்தினார். ''அருணகிரி, எழுந்திரு!'' குமரக் கடவுளின் அருள் ஆசி அவரை எழுப்பியது.

கண் விழித்த அருணகிரி, தமது உடலில் தோன்றிய நோய் மறைந்து விட்டதை உணர்ந்தார். ஞானானந்தமயமாகி ஜொலித்தார்.

கந்தக் கடவுள் அருணகிரிக்கு காட்சியளித்தார். ''அருணகிரி, எம்மைப் பற்றி முத்து முத்தாகத் திருப்புகழ் பாடு.''

அருணகிரிநாதரின் நாவில் தம் வேல் நுனியால் 'ஓம்' எனும் பிரணவத்தை எழுதினார் கந்தவேள். கந்தனின் கருணை பிரவாகித்தது. முத்து முத்தாக என்று அடி எடுத்துக் கொடுத்த முத்துக்குமரனை, ''முத்தைத் தரு பத்தித் திருநகை'' என்று

சந்தத் தமிழில் பாடி முடித்தார்.

இது முருகன் அடி எடுத்துக் கொடுத்த பாடல். இதற்குப் பின் எத்தனை எத்தனை சந்தத் திருப்புகழ்கள். கந்தரலங்காரம், கந்தர் அந்தாதி, மயில் விருத்தம், வேல் விருத்தம், சேவல் விருத்தம் என்று ஆறு முகனுக்கு அருள் பாமாலையாகச் சூட்டி மகிழ்ந்தார் அருணகிரிநாதர் பெருமான்.

ஒருவரின் புகழையும், பெருமையையும் கண்டு பொறாமைப்படுபவர்கள் எத்தனை பேர் இருப்பார்கள்? அப்படிப் பொறாமைப்படுபவர் ஒருவர் இருந்தார். அவர்தான் சம்பந்தாண்டான் எனும் காளி உபாசகர். அக்காலத்தில் அருணகிரிநாதரை ஆதரித்தவர் பிரபுடதேவ மகாராஜா. சம்பந்தாண்டான் அரசரிடம் அருணகிரிநாத பெருமானைப் பற்றி ஏதேதோ கூறிவந்தார்.

ஒருநாள் அருணகிரிநாதர் முதலிய முக்கியமானவர்கள் கூடியுள்ள அரச சபையில் சம்பந்தாண்டானும் இருந்தார்.

''மன்னா, ஆறுமுகப் பெருமானின் அருள் திறத்தால் சந்தத் தமிழ் திருப்புகழ் பாடுகிறேன் என்று மார்தட்டும் அருணகிரிநாதர், தங்களுக்கு கந்தப் பெருமானை இங்கே வரவழைத்துக் காட்டுவாரா?'' என்று மன்னவனை உசுப்பி விட்டார்.

''கருணை வள்ளல் கந்தப்பெருமான் கண்டிப்பாக வருவார்'' என்று அருணகிரிநாதர் உறுதி கூறினார்.

முதலில் சில பாடல்களுக்கு ஆறுமுகன் வரவே இல்லை. சம்பந்தாண்டான் காளி உபாசகன் அல்லவா! அதனால் காளியானவள், குமரக் கடவுளை அணைத்துப் பிடித்துக் கொண்டிருந்தாள். அன்னையைப் புகழ்ந்து அருணகிரி பாட, மெள்ள பிடி விலகி, முருகன் தன் மயிலில் ஏறினார். அருணகிரிநாதர் ''அதலசேட நாராட'' என்ற திருப்புகழைப் பாட, முருகன் அங்கே இருந்த கம்பம் (தூண்) வெடித்துச் சிதற காட்சி தந்து



மறைந்தார்.

இந்தக் கம்பத்தில் கட்டப்பட்ட கோயில்தான் கம்பத்து இளையனார்.

முருகனின் பேரொளியைக் கண்ட பிரபுடதேவ மகாராஜாவின் கண்பார்வை பறிபோயிற்று. அரசனின் கண்பார்வை மீண்டும் கிடைக்க அருணகிரிநாதர் விண் மலர் கொண்டு வந்தால் கண்பார்வை கிடைக்கும் என்று சம்பந்தாண்டான் தூண்டிவிட்டார்.

மன்னருக்குக் கண் பார்வை கிடைக்க அருணகிரிநாதர் அண்ணாமலை கோபுரத்தின் உள்ளே தன் உடலைக் கிடத்தி,

தன் உயிரை இறந்து போன கிளியின் உடலில் பாய்ச்சி, பறந்து போய் விண் மலரைக் கொண்டு வந்தார். ஆனால் அவர் வந்து தன் உடலைத் தேடிய பொழுது உடல் அங்கே இல்லை. சம்பந்தாண்டான், அருணகிரிநாதரின் உடம்பை எரித்து விட்டான்.

விண்மலர் கொண்டு வந்து கோபுரத்தின் மீது அமர்ந்தபொழுதே மலரின் நறுமணத்தால் மன்னருக்குக் கண் பார்வை கிடைத்து விட்டது. தன் உடல் அழிந்து விட்டதை கிளியான அருணகிரிநாத பெருமான் ஞானதிருஷ்டியால் அறிந்து கொண்டார்.

மந்திர சக்தி நிறைந்த கந்தரனுபூதி 51 பாடல்களை கோபுரத்தின் மீதமர்ந்தே பாடினார். கிளி பாடிய அனுபூதி சகல சக்தியும் நிறைந்தது.

''கும்மாயிரு சொல்லற என்றதுமே
அம்மா பொருள் ஒன்றுமறிந்திலனே''
என்கிறார்.

''அம்மா'' என்று விளிச் சொல்லாகவும் எடுத்துக் கொள்ளலாம். அம்'மா' பொருள் என்றும் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

கிளியாக ஆன பின்பு பாடிய கோபுரம் கிளி கோபுரம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இன்று திருத்தணி முருகன் கையில் இருக்கும் கிளிதான் அருணகிரிநாதர் என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆனால், உண்மை என்னவோ தேவரகசியம்தான்.

வல்லாள கோபுரம்தான் அருணகிரிநாதர் வாழ்வை வெறுத்துக் குதித்த கோபுரம். வல்லாள மகாராஜா கட்டிய கோபுரம் இது. வல்லாள மகாராஜாவுக்கு அண்ணாமலையாரே மகனாக அமைந்ததாகப் புராணம் கூறுகிறது. வருடத்தில் ஓர் நாள் இறைவனே திதி கொடுப்பதாகச் சொல்கிறார்கள்.

கம்பத்து இளையனார் வில் வேந்திய வேலனாகத் தரிசனம் தருகிறார். சன்னதி முன்பு உள்ள தூணின் எதிரே சிறு பள்ளம் இருக்கிறது. அதில் உப்பு, மிளகு என்று போடுகிறார்கள்.

அக்னி ஸ்வரூபரான அண்ணாமலையாரையும் அவர்தம் சேனையையும், செவ்வாய்க்கிழமையில் தரிசிப்பது மிகவும் விசேஷம். பௌர்ணமி கிரிவலம் சங்கரனுக்கும், சங்கரன் மகனுக்கும் சேர்த்துத்தான் சுற்றப்படுகிறது.

வாருங்கள், கம்பத்து இளையனின் கருணைக்குப் பாத்திரமாவோம்!

(வலம் வருவோம்)

காலையில் எழுந்தவுடன் பூமா தேவிக்கு இந்தச் சுலோகத்தைச் சொல்ல வேண்டும்.

சமுத்ர வஸனே தேவி, பர்வத
ஸ்தன மண்டலே!
விஷ்ணு பத்னி நமஸ்துப்யம்
பாதஸ்பர்ஷம் க்ஷமஸ்வமே!

சமுத்திரத்தை வஸ்த்ரமாக கொண்டவளே, மலைகள் போல உள்ள ஸ்தனத்தை கொண்டவளே! விஷ்ணு பத்னியான உனக்கு எனது நமஸ்காரம்! என் பாதம் உன் மேல் படுவதால் என்னை மன்னிக்கவும்.

- ராதா விஸ்வநாதன், ஜாம்ஷெட்பூர்

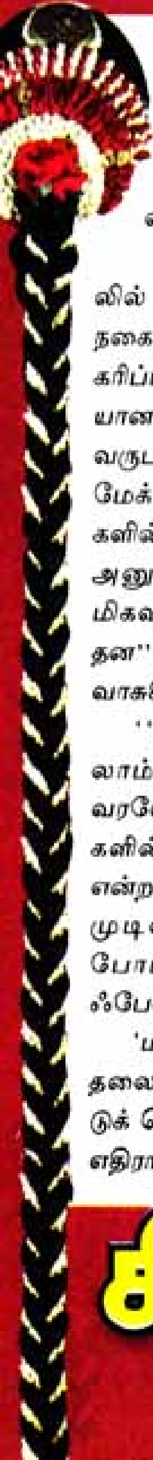




என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
திருமணமலர்
மங்கையர் மலரால் இணைந்த ஜோடி : பாலசந்தர்-கிருத்திகா
அலங்காரம் கலையாத சிலையொன்று கண்டேன்!



அரையடி கூந்தலைப் பின்னி முடிக்கவே, ஒரு மணி நேரம் எடுத்துக் கொள்ளும் பெண்களிடையே, 75 அடி நீள கூந்தலில், 30 வகையான ஜடை அலங்காரங்களை, இரண்டரை மணி நேரத்தில் செய்து காட்டி, 'லிம்கா' புக் ஆஃப் ரிகார்ட்ஸில் சாதனையாளராகத் தேர்வாகியுள்ளார் சென்னை, மேற்கு மாம்பலத்தைச் சேர்ந்த அழகுக் கலைஞர் வாசுகி.



''ப்ரைடல் ஹேர்ஸ்டைல் என்பது சமீபகாலமாகச் சக்கை போடுபோட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. குறிப்பாக நமது ஜடை அலங்காரம், உலகம் முழுக்க பிரபலமாகி வருகிறது.

குஞ்சலம் வைத்துப் பின்னிய நீண்ட கூந்தலில் விதவிதமான மலர்கள், மணிகள், சிறு நகைகள், ரிப்பன்கள் வைத்து அழகாக அலங்கரிப்பது... இவை தமிழர்களின் தொன்மையான கலாசாரம். ஆனால், சுமார் பத்து வருடங்களுக்கு முன், நான் பிரைடல் மேக்-அப் செய்துவிட்ட சமயங்களில், எனக்குக் கிடைத்த சில அனுபவங்கள் என்னை மிகவும் சிந்திக்க வைத்தன'' என்று ஆரம்பித்தார் வாசுகி.

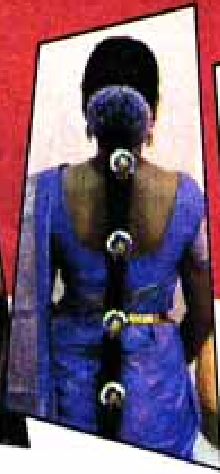
''அப்போதெல்லாம் மணமகள் வரவேற்பு நிகழ்ச்சிகளில் 'ஃப்ரீஹேர்' என்ற பெயரில் தலைமுடியை விரித்துப் போட்டுக் கொள்வது ஃபேஷனாக இருந்தது.

'மங்களக் காரியங்களில் தலைமுடியை விரித்துப் போட்டுக் கொண்டு நிற்பது சாஸ்திரத்துக்கு எதிரானது' என்று சில சமயம் வாய்



கின்னஸுக்குப்







விட்டே சொல்வேன்.

''என்னது? சவுரி வைச்ச ஜடையா? நோ... நோ... சும்மா பெயருக்கு ஒரு போனிடெய்ல் போட்டுவிடுங்க... போதும்!'' என்று கல்யாணப் பெண்கள் மறுத்து விடுவார்கள்.

எல்லோரிடமும் இதை வலியுறுத்த முடியாது என்று தெரிந்து போகவே, நான் வேறு ஒரு உபாயத்தைக் கையாண்டேன். வெறும் வாயால் சொல்வதை விட, ஜடை அலங்காரம் செய்து கொண்டால், ஒரு பெண்ணின் அழகு எப்படியெல்லாம் அதிகரிக்கும் என்று விஷுவலாகவே செய்து காட்டினால் தானாகவே அவர்களுக்கு ஆர்வம் வந்துவிடும் என்று புரிந்தது. உடனே, புதுப்புது ஜடை அலங்காரங்களை உருவாக்கத் தொடங்கினேன். மணப்பெண்களை விதவிதமாகச் சிங்காரித்தேன். அதைப் பார்த்து, நிறையப் பெண்களுக்கு ஜடை வைத்துக் கொள்ளும் ஆர்வம் வந்துவிட்டது'' என்று புன்னகைத்தார் வாசுகி.

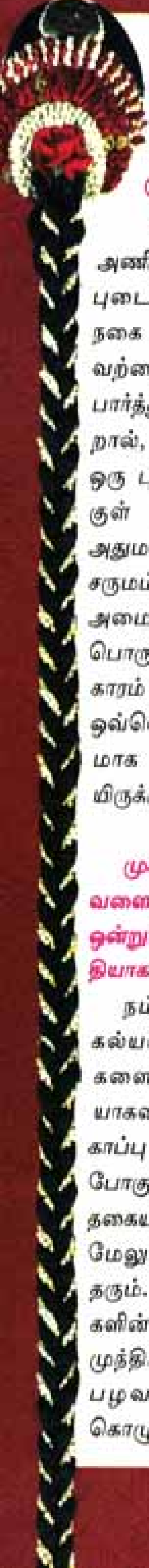
புதிய ஜடை அலங்காரம் என்ற ட்ரெண்டை எப்படி உருவாக்கினீங்க?

பாரம்பரிய ஜடை அலங்காரம் என்பது சேலம், ஈரோடு, கோவை போன்ற பகுதிகளில்தான் அதிகம். எனவே, அந்த ஊர்களுக்குச் சென்று அடிப்படை விஷயங்களைக் கற்றுக் கொண்டேன். அதற்குப் பிறகு டெகரேடிவ் 'ஹேர் ஸ்டைலி'ல் புகழ் பெற்ற மலேஷியா, ஹாங்காங் போன்ற நாடுகளுக்குச் சென்று கற்றுக் கொண்டேன். அதற்கு அப்புறம் எல்லாமே நம்ம கற்பனையும் கை வண்ணமும்தான்!

நிஜ பூக்கள், மொட்டுக்கள், இலைகளைக் காயவைத்து, சாயம்பூசி விதவிதமாக ஜோடிப்பேன். வித்தியாசமான மலர்களைத் தேடி, நான் கன்யாகுமரி முதல் காஷ்மீர் வரை பயணித்திருக்கிறேன். சில சமயம் நள்ளிரவு தூங்கும்போது கூட ஒரு நல்லதொரு காம்பினேஷன், கற்பனை தோன்றும். உடனே எழுந்து, அதைச் செய்து பார்த்தால்தான் மறுபடி தூக்கமே வரும்.

சாதனைப் பெண்மணி

போகும் ஜடை!



ஒவ்வொரு ப்ரைடல் ஹேர்ஸ்டைலுக்குமென நீங்கள் திட்டமிட எவ்வளவு நேரம் எடுக்கும்?

மணப்பெண் அணியவிருக்கும் பட்டுப் புடைவை, ஜாக்கெட், நகை டிஸைன் போன்றவற்றை ஒரு பார்வை பார்த்து விட்டேன் என்றால், அந்த நிமிடமே ஒரு புது ஸ்டைல் எனக்குள் உருவாகிவிடும். அதுமட்டுமல்ல, பெண்ணின் சருமம், முகம் மற்றும் உடல் அமைப்பு போன்றவற்றுக்கும் பொருத்தமாக அந்த ஜடை அலங்காரம் இருக்க வேண்டும் என்பதால், ஒவ்வொரு அலங்காரமுமே பிரத்யேகமாக வடிவமைக்கப்பட வேண்டியிருக்கும்.



சீமந்த ஜடை!

முகூர்த்த ஜடை அலங்காரம் தவிர, வளைகாப்பு ஜடையலங்காரம் என்ற ஒன்றும் சமீபகாலமாக பிரசித்தியாக உள்ளதாமே!

நம்முடைய பெண்கள் கல்யாண நாளை விட, களையாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பது வளைகாப்பு அன்றுதான். தாயாகப் போகும் அவர்களுக்கு, இத்தகைய சீராட்டு நிகழ்ச்சிகள் மேலும் சந்தோஷத்தைத் தரும். அதனால் கர்ப்பிணிகளின் ஜடையில் பாதாம், முந்திரி போன்ற உலர்ந்த பழவகைகள், மரிக்கொழுந்து, தவனம், மருதாணிப்பூ, வெட்டிவேர் போன்ற மூலிகைகள் கொண்டு அலங்கரிப்பேன். இவ்வித ஜடையலங்காரம் செய்தால் மூன்று நாட்கள் ஆனாலும் அந்தப் பெண்ணின் கூந்தலிலிருந்து ரம்யமான மணம் வீசிக் கொண்டேயிருக்கும்.

அடுத்தது கின்னஸ் சாதனை முயற்சியா?

ஆமாம். 150 அடி நீள கூந்தலில், அறுபது விதமான அலங்காரம் செய்து சாதனை புரிய திட்டமிட்டுள்ளேன். கின்னஸின் நுழைவுத் தேர்வுக்குத் தேர்வாகியுள்ளேன். லிம்கா சாதனை புரிந்தபோது, கிட்டத்தட்ட இரண்டரை மணி நேரம் டீ பிரேக் கூட இல்லாமல், ஜடை பின்னினேன். இடையே கை நரம்புகள் இழுக்க ஆரம்பித்து விட்டன. அப்புறம் சிறு இடைவெளி எடுத்துக் கொண்டு, கைகளுக்கு வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுத்து, ரிலாக்ஸ் செய்து கொண்டு தொடர்ந்தேன். மனபலத்துக்காகவும், மனக் கூர்மைக்காகவும் யோகா, ப்ராணயாமம் தொடர்ந்து செய்து வருகிறேன். மூன்றரை மணி நேரத்தில் கின்னஸ் சாதனை செய்ய முடியும் என்று நம்புகிறேன்'' என்று பாஸிடிவ்வாகப் பேசுகிறார் வாசுகி!



பின்னி எடுங்க வாசுகி!

- மங்களேஸ்வரி

படம், அட்டைப்படம் : அஜித்


குரு
கிருபா
HARA HARA SANKARA
அசத்தலான உயர்தர
திருமண சமையலுக்கு
SCS
சரஸ்வதி கேட்டரிங்
எம் பொன்னு கல்யாணத்தை சரஸ்வதி கேட்டரிங் சிறப்பா நடத்திக் கொடுத்த மாதிரி உம்பொன்னு கல்யாணத்தையும் சீரும் சிறப்புமா நடத்திக் கொடுத்ததை இப்ப அனுபவபூர்வமா உணர்ந்து சொல்றத கேட்கவே ரொம்ப சந்தோஷமா இருக்கு. கல்யாணம் பண்ணனும் நினைக்கறவா எல்லோருமே சரஸ்வதி கேட்டரிங் புக் பண்ணினா அவாளும் இதை அனுபவபூர்வமா உணரலாம்.
என் பொன்னு கல்யாணத்தை எப்படி நல்லபடியா நடத்தப் போறோம்னு தவிச்சுகிட்டு இருந்தேன். மாமி நீங்க சொன்னமாதிரி சரஸ்வதி கேட்டரிங் சுப்பிரமணி ஐயர் போய் பார்த்தேன். எம் பொன்னு கல்யாணத்தை ஜாம் ஜாம்னு சீரும் சிறப்புமா நடத்தி கொடுத்தா. கோலத்துல இருந்து கட்டுசாதம் வரைக்கும், சீர்பட்சணங்கள்னு எல்லாமே பொறுப்பா அவா ஆத்து கல்யாணம் மாதிரி விமரிசையா செஞ்சு கொடுத்தா. நாங்களும் மாப்பிள்ளை ஆத்துக்கார மாதிரி கல்யாணத்தில டென்ஷன் இல்லாம நிம்மதியா இருந்தோம். வந்தவா எல்லாரும் ரொம்ப பாராட்டினாங்க. இனி கல்யாணம்னாலே சரஸ்வதி கேட்டரிங்தான்
SREE SAI DHARSHINI MAHAL
Kalyana Mandapam fully Airconditioned
Dates Available
Hall - 300 Dining - 100
91A, Abu Sali St, Saligramam, Ch-93.
044-23765490, 9840054900
www.sreesaidharshinimahal.com
கல்யாணமா எங்களை கூப்பிடுங்க
நீங்களே பிரமிச்சுபோவீங்க
Ungalukkagawae Nanga Irukom
SARASWATHI
CATERING SERVICE
Insuvai Vendan G. Subramani Iyer
No.65, (old no. 30), Subramanian St., West Mambalam, Chennai - 33.
Off: 24742433 / 23719535 Cell: 98400 54900 Tele Fax: 24742433
Branch off: Coimbatore Ph: (0422) 2343710
E- Mail: insuvaivendhan@yahoo.com www.saraswathicateringservice.com
We undertake Marriage Catering all over India









தேவையான பொருள்கள்:

வுட் பேஸ் (wood stand base) (மரம் கட் செய்யும் கடைகளில் விருப்பமான அளவு, வடிவத்தில் கட் செய்து கொள்ளவும்)

செராமிக் பவுடர், ஃபேப்ரிக் கலர்ஸ், பிரஷ், பசை, வார்னிஷ், கத்தரிக்கோல்.

செய்முறை:

வுட்டன் பேஸில் கறுப்பு நிற ஃபேப்ரிக் நிறத்தை நிரப்பி, பத்து நிமிடங்கள் காயவிடவும்.



பளபளக்கும் பேனா ஸ்டாண்ட்!









செராமிக் பவுடருடன் பசை கலந்து, க்ளேயை தயார் செய்யவும். (படம் 2)

கலந்து வைத்த க்ளேயில் சிறு பகுதியை எடுத்து கோன் போல் உருட்டி வைக்கவும். அடுத்து, க்ளேயை உருண்டையாக உருட்டி அழுத்தி வுட் பேஸில் வைத்து, அதைச் சுற்றி பூ வடிவத்தில் கோன் வடிவ க்ளேயை ஒட்டவும். (படம் 3,4) இப்போது பூ தயார்.

அடுத்து, க்ளேயால் சிறு உருண்டை செய்து இலேசாக அழுத்தி கத்தரியால் மையத்தில் இலை போல் கோடு இடவும். அதை பூவின் இடையிடையே (படம் 5,6) ஒட்டிக் காயவைக்கவும்.

இறுதியாக, பேனா வைக்க, எஞ்சியிருக்கும் க்ளேயை பெரிய உருண்டையாகச் செய்து,

கைவேலை

அந்த வுட் பேஸில் இருக்கும் ஸ்டாண்ட் பகுதியில் ஒட்டி நடுவே ஓட்டை போடவும்.

க்ளே காய்ந்ததும் பிரஷ்ஷின் உதவியுடன் ஃபேப்ரிக் நிறம் கொண்டு நிரப்பவும். காய்ந்ததும், வார்னிஷ் அடித்தால் நீண்ட நாள் இருக்கும். பளபளப்பும் கிடைக்கும்.

இந்த பேனா ஸ்டாண்டில் பேனா, பிரஷ், பென்சில் வைத்து குழந்தைகளுக்குப் பரிசாகக் கொடுத்து அசத்தலாம்.

-சுதா செல்வகுமார், சென்னை

தேடி வந்த தெய்வம்!

எங்கள் குலதெய்வம், சோளிங்கரில் எழுந்தருளியிருக்கும் யோக நரஸிம்ம பெருமாள். பத்து வருடங்களாக என்னாலும், என் கணவராலும், பெரிய மலை, சின்ன மலை ஏற முடியவில்லை. டோலியிலும் செல்ல முடியாதபடி முதுகுவலி வந்து சிரமப்பட்டோம். எனவே, சோளிங்கர் செல்பவர்களிடம், பணத்தைக் கொடுத்து உண்டியலில் போடச் சொல்லிவிட்டு, மனதார இங்கிருந்தே வேண்டிக் கொள்வோம்.

சமீபத்தில் சென்னை வந்தபொழுது, வேளச்சேரியில் ஷாப்பிங் செய்து கொண்டிருந்தோம். திடீரென்று ட்ராஃபிக்ஜாம் ஆகி வண்டிகள் நின்றன. என்னவென்று கேட்டபொழுது, "நரஸிம்ம ஜெயந்தி உற்சவம் நடக்கிறது. பெருமாள் ஹனுமந்த வாகனத்தில் வீதி உலா வருகிறார்" என்றார்கள். எங்களுக்கு மகிழ்ச்சி தாங்கவில்லை. மேளதாளத்துடன் வந்த பெருமாளை, கண் குளிர சேவித்தோம்.



அர்ச்சகர் எங்களைக் கூப்பிட்டு, தீர்த்தம், சடாரி வைத்தார். கண்கள் குளமாயின. பெருமாள், யோக நரஸிம்மர் என்றும் சொன்னார்கள். மெய்சிலிர்த்து மகிழ்ந்தோம்.



தெய்விக அனுபவம்!

சோளிங்கர் ஜீயர் ஸ்வாமிகள் தொட்டச்சாரியார், வயது தள்ளாமையால், காஞ்சீபுரம் வரதருடைய கருட சேவையைக் காண முடியவில்லையே என்று கவலைப்பட்டபொழுது, வரதரும் அவர் இருக்கும் இடத்திற்கே வந்து காட்சி கொடுத்தாராம். நாம் உண்மையான பக்தியுடன் இருந்து வழிபட்டால், நம்மைத் தேடி பெருமாளே வருவார் என்பது நிஜம்தான்.

சிறு குழந்தையான ப்ரகலாதனுக்காக, ஹிரண்யன் எந்தத் தூணை உதைப்பான் என்று தெரியாமல் எல்லாத் தூணிலுமே நரஸிம்மன் இருந்தானாம். குழந்தையின் நம்பிக்கை வீணாகி விடக்கூடாது என்று தயாராக இருந்தவன், வயதானவர்களுக்குத் தரிசனம் தரமாட்டானா என்ன என்றுதான் தோன்றியது அவன் அருளைப் பரிபூரணமாக உணர்ந்த அந்தத் தருணத்தில்...

- ஆர்.ராஜலக்ஷ்மி, திருச்சி-21



Sri Karpagambal
Catering Services
QUALITY & DELICIOUS VEG FOOD
Specialist in South Indian, North Indian & Chinese
Video & Photograph in broadcast Quality
Sp.Cofee, Tea, Tiffin, Lunch Varieties, Seer for Bride & Grooms, Beetle Leaves, Rashiklal Beetle Nuts, Beeda, Aarti, Pachaipudi Arrangements, Kasi Yatra, Bridal Mat, Groom Seer Items
Kolam, Grush, Vaidega, Angumani, Musical Instruments Garlands & Loose Flower Bridal Make-up "Thanks" Bags & Gifts
We arrange Kalyana Mandapam also
Contact: R.MADHUSUDANAN
156, (old # 79),R.K. Mutt road, Chennai - 600 028 (Opp BSS Hospital)
E-mail : always_mathan@yahoo.co.in | www.srikarpagambalcatering.com
Mobile : +91 98412 66844 Tel : + 91 44 24641110

கவிதை

தேடல்!



அது தொலைந்துபோய் ரொம்ப
நாளாகிவிட்டது
எங்கு தொலைத்தேன்
எப்படித் தொலைத்தேன்
எதுவுமே இன்று நினைவில் இல்லை
ஆனால் அது ரொம்ப அழகாய்
இருந்ததாய் ஞாபகம்!

பிறந்த வீட்டில் செல்லப் பெண்ணாய்
ராணி போல் வாழ்ந்த நாட்களில்
அது எவ்வளவு வனப்புடன் ஜொலித்தது
அதன் ஒளி கொஞ்சம் மங்கினால் கூட
பதறி தவித்து பரிதவித்தார்கள்
பெற்றோரும் உடன்பிறப்புகளும்!

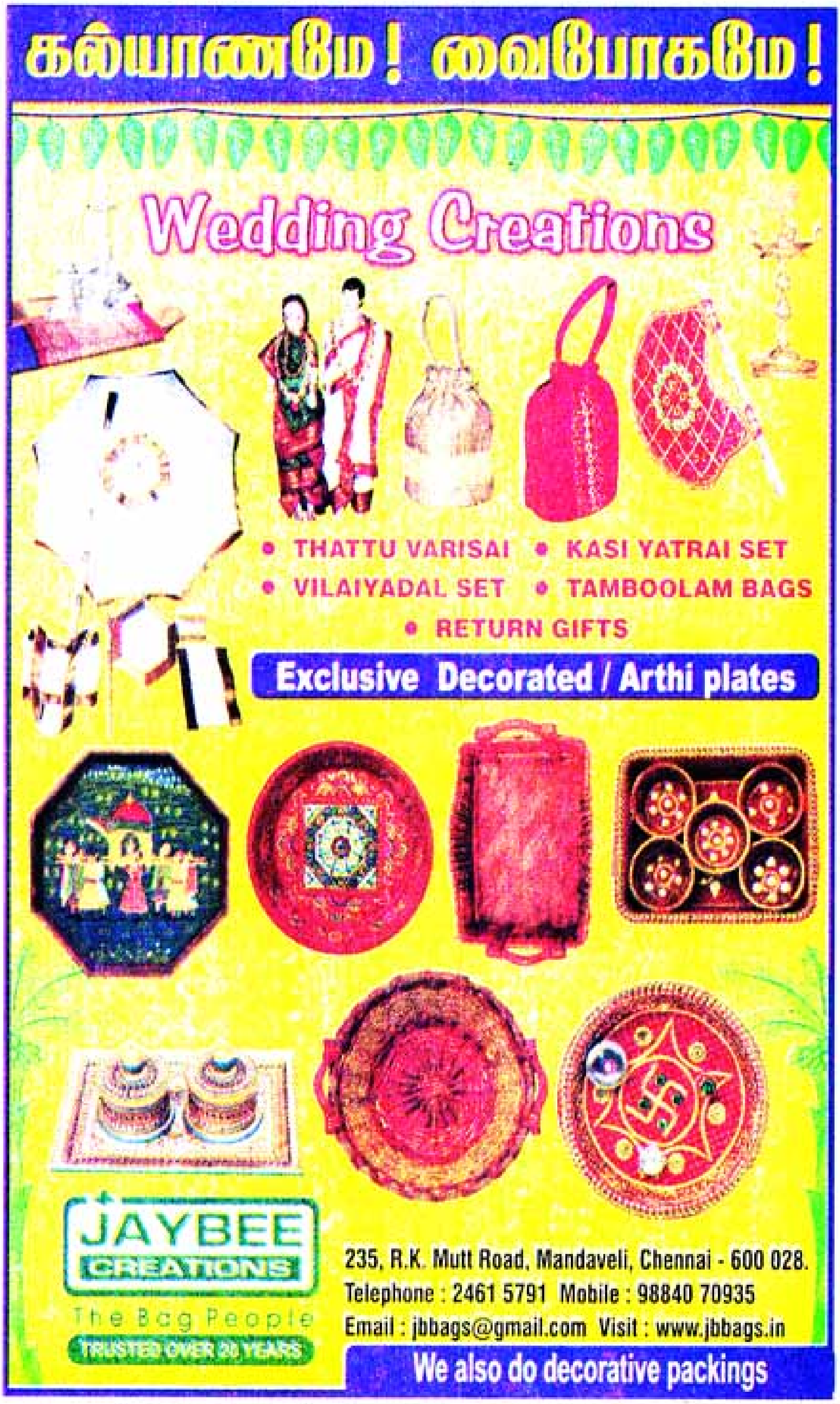
பின் புதுமணப்பெண்ணாய்
வசந்தமான வாழ்வில் கால்வைத்து
கனவு மயக்கத்தில் கிடந்த நாள்களில்
அது மின்னல் போல பளீரிட்டதே!

மழலையை மடியில் சுமந்து
தாய்மையின் பெருமையில்
தன்னையே மறந்து சுகித்த நாட்களில்
அந்தத் தளர்வான பொழுதுகளில்கூட
அதன் அழகு உன்னதமாய்
பிரகாசித்து மிளிர்ந்ததே!

காலங்கள் கடந்து போக
குழந்தைகள், குடும்பம், பற்றாக்குறை
என்று வாழ்வு சுமைகள் தோளில் ஏற
'சகிக்கவில்லை கழற்றி எறி' என்ற
கடும் சொல்லும் சுட்டுவிட
எடுத்தெங்கோ எறிந்ததுதான்!

அதன் நினைவுகூட இல்லாமல்
எவ்வளவு காலம் கடந்துவிட்டது
இப்போது இருவர் மட்டுமே
என்று ஆகிவிட்ட இந்த அந்திப்பொழுதில்
எடுத்து அணிந்துகொள்ளேன்
என்ற கெஞ்சலான வார்த்தை கேட்டு
தேடித் தேடிப் பார்க்கிறேன்
கிடைக்குமா தெரியவில்லை
தொலைந்துபோன
என் வெள்ளைச்சிரிப்பு!

-கோமதி கோதண்டராமன், சென்னை


கல்யாணமே! வைபோகமே!
Wedding Creations
• THATTU VARISAI • KASI YATRAI SET
• VILAIYADAL SET • TAMBOOLAM BAGS
• RETURN GIFTS
Exclusive Decorated / Arthi plates
JAYBEE
CREATIONS
The Bag People
TRUSTED OVER 20 YEARS
235, R.K. Mutt Road, Mandaveli, Chennai - 600 028.
Telephone : 2461 5791 Mobile : 98840 70935
Email : jbbags@gmail.com Visit : www.jbbags.in
We also do decorative packings

தெரிந்து கொள்வோம்

திருமணங்களைப் பதிவு செய்வது, இப்போது கட்டாயமாக்கப்பட்டுள்ளது. செட்டிநாட்டு பகுதியில், கோட்டையூர், கானாடு காத்தான் என்ற ஊர்களில் பல நூற்றாண்டுகளாகவே திருமணங்களைப் பதிவுசெய்து விடுகிறார்கள்.

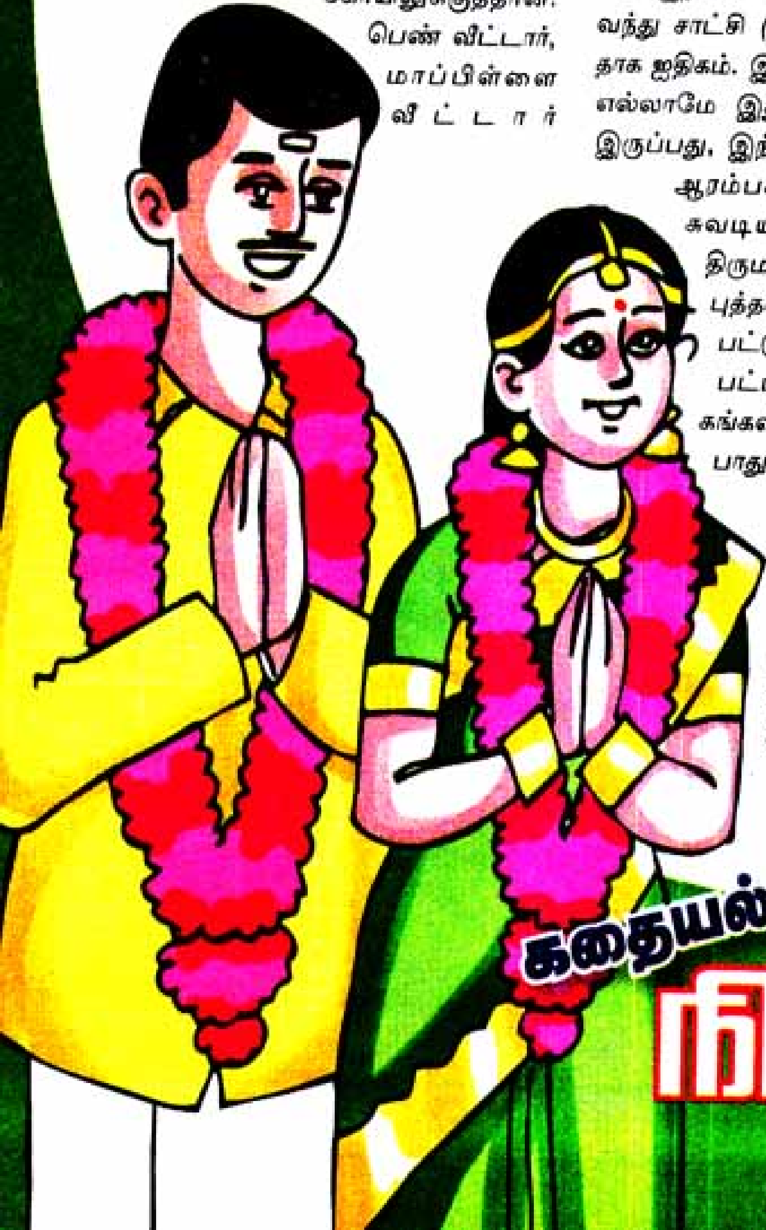
இவர்கள் 'வல்லம்பர்' என்ற இனத்தைச் சார்ந்தவர்கள். இந்த ஊர்களில், எந்த வீட்டில் திருமணம் செய்வதாக முடிவு செய்தாலும், முதலில் வருவது 'வேலங்குடி பெரியநாயகி அம்மன்' கோயிலுக்குத்தான். பெண் வீட்டார், மாப்பிள்ளை வீட்டார் தனித்தனியே வந்து, கோயிலில் திருமணத்தைப் பதிவுசெய்து விடுவார்கள். இதற்காகக் கோயிலில் அணாக் கணக்கில் பணமும் வசூலிக்கப்படும்.

திருமணத்துக்கு முதல் நாள் கோயிலிலிருந்து அம்மனுக்குச் சாற்றிய மாலையும், குங்குமமும் இருவீட்டாருக்கும் அனுப்பி வைக்கப்படும். மணமக்கள் மணமேடைக்கு வரும்போது, இந்த மாலையை மட்டும் அணிந்து வருவார்கள். இதனால் அம்மனே திருமணத்துக்கு வந்து சாட்சி (மாலை உருவில்) சொல்வதாக ஐதிகம். இப்படி நடந்த திருமணங்கள் எல்லாமே இதுவரை முறை பிறழாமல் இருப்பது, இந்த நூற்றாண்டின் அதிசயம்.

ஆரம்பக் காலங்களில் ஓலைச் சுவடியில் பதிவுசெய்யப்பட்ட திருமணங்கள், இன்று நோட்டுப் புத்தகங்களில் பதிவு செய்யப்பட்டு வருகிறது. பதிவுசெய்யப்பட்ட ஓலைச்சுவடிகள், புத்தகங்கள் கோயிலில் பத்திரமாகப் பாதுகாக்கப்பட்டு வருகின்றன.

கோயிலில் பதிவுசெய்யப்படாமல், கோயில் மாலை, குங்குமம் வராமல் திருமணங்கள் நடந்தால், அந்தத் திருமணம் திருமணமாகவே அங்கீகரிக்கப்படுவதில்லை.

- ர.கிருஷ்ணவேணி, சென்னை



கதையல்ல நிஜம்!

பண்டிகையன்று புத்தாடைகளில் மஞ்சள் வைக்கும்போது, ஆடைகளின் உட்பக்கம் பிராண்ட் லேபிள் மீது தடவினால், மஞ்சள் கறை வெளியே தெரியாது.

- சுல்தானா, கீழக்கரை

ஜரிகை சேலைகளை அயர்ன் செய்யும்போது ஜரிகையைத் தொடாமல் செய்ய வேண்டும். ஜரிகை மூலம் 'ஷாக்' அடிக்கும் வாய்ப்புண்டு.

-எஸ்.லக்ஷ்மி, மதுரை

மசால் வடை செய்யும்போது அரை மணி நேரம் ஊறிய ஒரு பிடி ஜவ்வரிசியையும் ஒரு பிடி பயத்தம் பருப்பையும் நன்றாகப் பிழிந்து வடை மாவில் கலந்து செய்தால் சுவையாகவும் மொறுமொறுப்பாகவும் இருக்கும்.

- எம்.அமிர்தவல்லி, மீனாம்பாள்புரம்

வாஷிங்மெஷினில் துணிகள் நன்றாக உலர வேண்டும் என்றால், ஸ்பின் பட்டனை இரண்டு முறை திருகினால் ஆடைகள் ஐம்பது சதவிகிதம் உலர்ந்துவிடும்.

- மல்லிகா தேவி, பெங்களூரு



அரிசி உப்புமா

செய்யும்பொழுது கடுகு மட்டும் தாளித்து உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய் வற்றல், து.பருப்பு, பெருங்காயம், தேங்காய்த் துருவல் இவற்றை 'கொரகொர'ப்பாக அரைத்துக் கலந்து உப்புமா கிளறுங்கள். சுவையோ சூப்பர்; தொட்டுக் கொள்ள எதுவுமே தேவையில்லை.

- எஸ்.சுகந்தி சுந்தர், கீழ்வேளூர்

விருந்து சாப்பாட்டிற்குப் பின், குளிர்ந்த தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது. வெந்நீர் குடித்தால், எண்ணெய்ப் பலகாரங்கள் எளிதில் ஜீரணமாவதுடன், வயிற்றுத் தொந்தரவோ, நெஞ்செரிச்சலோ ஏற்படாது.

தஸ்மிலா அஸ்கர், இராமநாதபுரம்

உடல் பருமனாக இருப்பவர்கள், ஊறுகாய் சாப்பிடுவதைக் கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும். அதற்குப் பதில் பொடியாக நறுக்கிய இஞ்சியில் எலுமிச்சைச் சாறு மற்றும் உப்பு சேர்த்து நன்கு ஊறவைத்துச் சாப்பிடலாம். இதனால் உடல் இளைக்கும்.

- எஸ்.லோகநாயகி, கலிங்கியம்



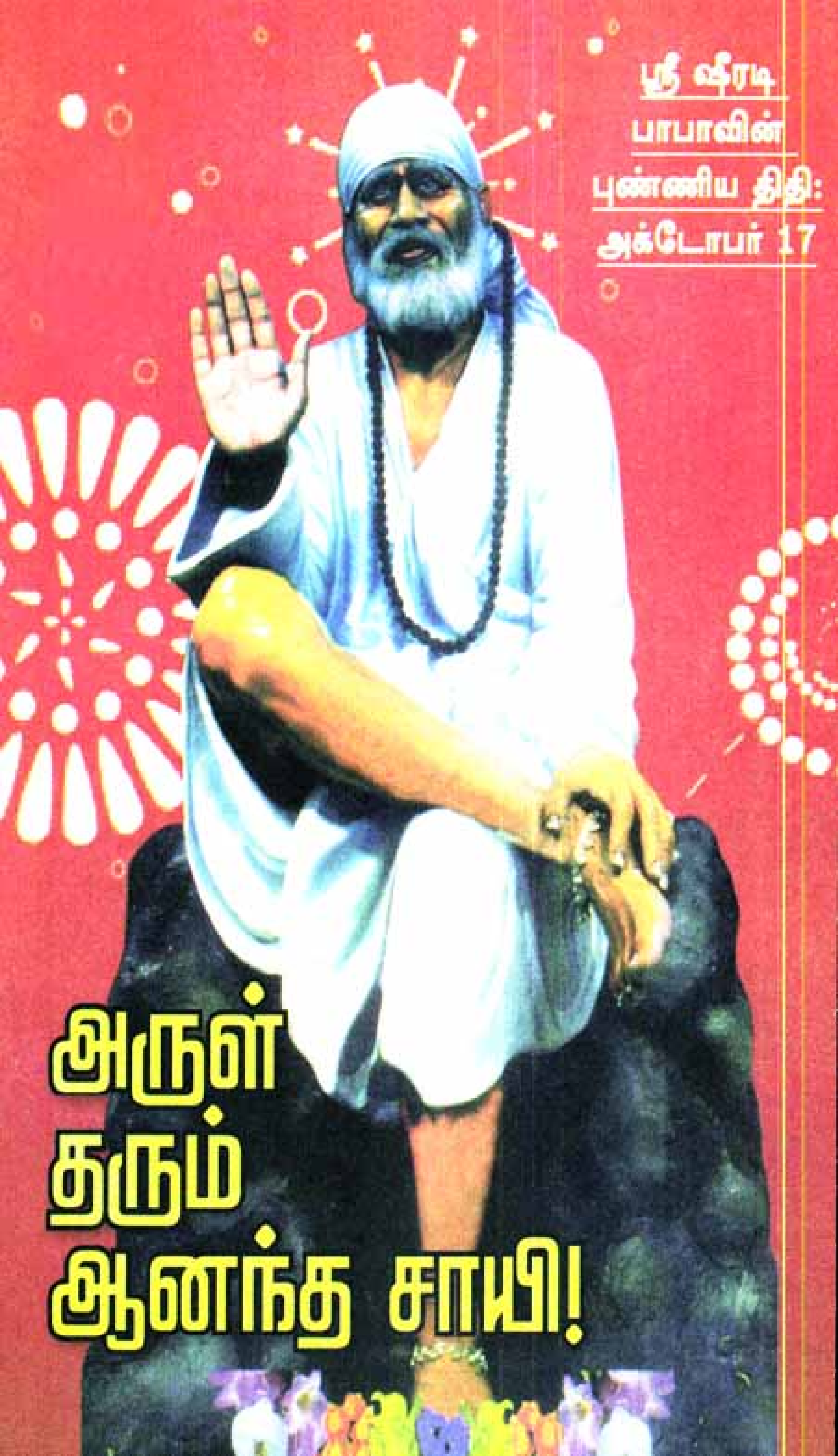
இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

விளக்குமாற்றை படுக்க வைத்தால் நுனி மடங்காது. அல்லது தலைகீழாகவும் நிறுத்தி வைக்கலாம். நீண்ட நாள் உழைக்கும்.

- இந்திரா சந்திரன், திருச்சி

தானியங்கி படிகளுக்குப் பதிலாக, சாய்வான தானியங்கி தளம் அமைத்தால் (ஷாப்பிங் மால், சினிமா ஹால்) முதல், இரண்டாம் தளங்களுக்குப் பயமில்லாமல் போகலாம்.

- மல்லிகா தேவி, பெங்களூரு


ஸ்ரீ ஷீரடி
பாபாவின்
புண்ணிய திதி:
அக்டோபர் 17
அருள்
தரும்
ஆனந்த சாயி!

நான் மங்கையர் மலரின் படு தீவிர சிங்கப்பூர் வாசகி. ஸ்ரீ ஷீரடி சாயிபாபாவின் பரம பக்தையும் கூட. சமீபத்தில் இந்தியா வந்திருந்தபோது, சென்னையில் குன்றத்தூர் அருகே உள்ள பூந்தண்டலத்தில் கட்டப்பட்டுள்ள 'ஸ்ரீ ஆனந்த சாயி' கோயிலுக்குப் போயிருந்தேன்.

மகாராஷ்டிர மாநிலத்தில், ஷீரடி சமஸ்தானத்தில், காணப்படும் ஸ்ரீகணேசர் சன்னிதி, துனி, லெண்டித் தோட்டம், சாவடி, நந்தா தீப் போன்ற எல்லாமே இங்கேயும் அழகாக நிர்மாணிக்கப்பட்டுள்ளன. முகப்பிலேயே ஐந்தரை அடி உயர ஷீரடி பாபாவின் ஃபைபர் கிளாஸ் திருவுருவச் சிலை நம்மை அன்புடன் வரவேற்கிறது. கண் இமை, கருவிழி, தாடி, தலைமுடி எல்லாமே மிகத் தத்ரூபமாக, எதிரே பாபாவே அமர்ந்திருப்பது போல மெய்சிலிர்க்க வைக்கிறது. அதற்கு அருகிலேயே பெரிய ஊஞ்சலில், சாயி பகவானின் சயனத் திருக்காட்சி காண்போரை வியக்கச் செய்கிறது. எத்தனையோ சாயிக் கோயில்களைத் தரிசித்திருக்கிறேன். தலைக்குக் கையை முட்டுக் கொடுத்த வண்ணம், ஒய்வாக படுத்த நிலையில் அருள்பாலிக்கும் ஸ்ரீசாயியின் திருவுருவம், காணக் கிடைக்காதது.

கோயிலின் ஈசான்ய மூலையில், ஸ்ரீ ஸ்வர்ண ஆகர்ஷண பைரவர், அம்பாளை ஆலிங்கனம் செய்த நிலையில் அழகுறக் காணப்படுகிறார். நான்கு திருக்கரங்களுடன் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்த பைரவரைத் தரிசித்து, மனமுருக வேண்டினால்,



ஸ்ரீ ஸ்வர்ண ஆகர்ஷண பைரவர்

பொன்னும் பொருளும் தங்கும்; வீட்டில் மனமகிழ்ச்சி பொங்கும் என்கிறார்கள்.

'தனம் தரும் வயிரவன் தளிரடி பணிந்தவுடன் தளர்வுகள் தீர்ந்து விடும்' என்று தொடங்கி, 'ஜெய ஜெய பைரவா, ஜகம் புகழும் தேவா செல்வங்கள் தந்திடுவாய்' என்று முடியும் பிரார்த்தனைப் பாடல் அச்சடித்த தாளைத் தருகிறார்கள். இதைத் தினமும் படித்துவர, தனமழை பெய்யும் என்பது நம்பிக்கை.

இங்கே பிரம்மாண்டமான தியான மண்டபத்தின், கட்டுமானப் பணி நடந்து வருகிறது. வரும் விஜயதசமியன்று ஐந்தரையடி உயரமுள்ள, பளிங்குக் கல்லில் உருவாக்கப்பட்ட ஸ்ரீ ஷீரடி நாதனின் திருவுருவச் சிலை பிரதிஷ்டைப் படவுள்ளது!

பூந்தண்டலம் போவோம். ஸ்ரீ ஆனந்த சாயியைத் தரிசிப்போம். ஆனந்தமாய் வாழ்வோம்!

- லோசனி ராமன், சிங்கப்பூர்

மணமகள் தேவை

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, May 1971, Ayilyam, 5.1', fair, DME, BBA, Senior Quality Engineer, employed in Pune, 2.4 Lakhs per annum, own house in Chennai, (native near Neyveli) married in 2007. Innocent Legal Divorcee without issue seeks Iyer/Iyengar girls (divorcees without issues). No expectation. Phone : 9940051939, email: bama47@rediffmail.com Box No. 17095

◆◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Ashwini, 28, MCA, 161 cms, Chennai, S/W Engr., 3.5 Lakhs, seeks professionally qualified, employed girl. Contact : 9940631041/98404 56604, ssmatri-93102, TM ID: M1924294 Box No. 17096

◆◆ ஸ்மார்த்த கன்னட பிராமின், காசியப, சுவாதி, 34/183, B.Com., PGDCA, Accounts Executive in TVS Group, Chennai, Rs. 13,000/- seeks graduate girl from good family. Contact: 92832 07127, 94444 89333 Box No. 17097

◆◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், ரோஹிணி, 175, 42, ரூ.18,000/- மாத வருமானம், (எல்.ஐ.சி. முகவர்), மேலும் சென்னை கோயம்பேட்டில் சொந்த வீடு உள்ள வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான, 40 வயதுக்குட்பட்ட ஐயர் மணமகள் தேவை. சட்டப்படி விவாகரத்து பெற்றவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். தொடர்புக்கு: நடராஜன்- 9841066486/ 044- 2475 2475 பெட்டி எண் : 17098

◆◆ Iyer, Brahacharanam, Gouthama Gothram, Poosam, 27 years, Fair, B.Tech., Engineer, G.E. Intl. (p) Ltd., Powai, Mumbai. 6.1', seeking suitable bride, preferably employed, 5.4' and above. Contact : 0471-2462992, 81298 59601. Box No. 17099

◆ கன்னட பிராமணர், அரவத்து ஒக்கலு பிரிவு, 35, ஜமதக்னி கோத்திரம், மிருகசீரிஷம், மிதுன ராசி, 182 செ.மீ., டி.ஈ.சி. (டிப்ளமா, எலக்ட்ரானிக் கம்யூனிகேஷன்), (பி.ஏ.), ஸ்டேட் பாங்க், எல்.ஐ.சி., ஓரியண்டல் இன்ஷூரன்ஸ், மியூசுவல் ஃபண்ட் ஏஜென்ட், மாத வருமானம் ரூ.15,000/- மணமகள் தேவை. தொடர்புக்கு: ஃபோன்: 9486815172, (0431) 2413055 பெட்டி எண் : 17100

◆ Iyer, Vadama, Srivatsam, 165 cms, Chitrai-3, 11.06.'73, fair, B. Com., HDSE SWE - Chennai, 9.5 Lakhs p.a. seeks Graduate/UG/Iyengar/Iyer Bride. Subsect acceptable. Contact:044-2658 2192, 9382124494 Box No. 17101

◆ Vadamal, Koushigam, Pooradam, 12.11.1980, 6', B.Com., Private concern, Chennai, Rs.30,000+ p.m., seeks suitable bride. Contact: 044-2247 2976. Box No. 17102

◆ Vadamal, Kousigam, Poorattathi, 11/7/1982, 5.10', M.Com., MBA, Areva (T&D) India Ltd., Chennai, Rs. 4 lakhs p.a. seeks suitable bride. Contact : +91 98405 64192 email:shansur82@yahoo.co.in Box No. 17103

◆ ஐயங்கார், கௌசிகம், திருவோணம், 5.7', 7.6.1966, பி.எஸ்ஸி., தனியார், வருட வருமானம், ரூ. ஒரு லட்சம், சொந்த வீடும், சேமிப்பும் உள்ள பையனுக்கு ஏழை, விதவை, விவாகரத்தானவர், குழந்தை உள்ளவர் உட்பட 42 வயது வரை, எம்மொழி பிராமணராயினும் விண்ணப்பிக்கலாம். எளிய திருமணம். சரோஜா- 9710259931 பெட்டி எண்: 17104

◆◆ குறிப்பிட்ட திருமண விளம்பரங்களை மங்கையர் மலரின் இணையதளத்திலும் காணலாம். இதனுடன் சேர்த்து இணையதளத்திலும் வெளியிட கூடுதல் கட்டணம் ரூ.100 மட்டுமே.
Our Website:www.mangayarmalaronline.com

◆ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Visagam, 21st Sept. 1982, 5.6', B.Com., MBA, Test lead in IT, Chennai, Rs. 60,000/- p.m. seeks employed girl. Contact: Mrs. Varalakshmi-9884517252 web:www.ssmatri.com Id:91323 Box No. 17105

◆◆ Iyer, Vathima, Koundinya, Sadhayam, 1981 Born, 6.1', very fair, B.Tech., M.S. Software Engineer seeks suitable bride. Girl's height should be 5.4' and above. Subsect no bar. Refer Tamil Matrimony ID.M1064152 Contact:044-2247 2265, 9840140328 Box No. 17106

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivatsa Gothram, 1965, Magam, M.Com., 160cms, working in Private firm, salary Rs.30,000/- p.m. need suitable bride, subsect no bar. Contact: Ph:044-2435 7015, 9444681139. Divorcee, widow excuse. Box No. 17107

◆ Mother Brahmin, Father Non-Brahmin, Sadayam, 1982, 5.4', Clean habits good-looking, working in WIPRO seeks good-looking, B.E., girl employed. If girl's mother/father Brahmin accepted. Contact:4286 8594 Box No. 17108

◆◆ Iyer, Bharadwajam, Ashtasahasram, Punarpoosam, 43, 168cms, Central Govt., Chennai, unmarried, parents not alive, very much interested in social service seeks suitable bride. Contact:(0)9444204181 email: jg1966@rediffmail.com Box No. 17109

◆◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Ayilyam, fair, B.Sc., M.S. 33 years, 165 cms, 12 Lakhs p.a. seeks suitable Iyer Bride. Contact:044-4332 4262; vmsundaram2@gmail.com Box No. 17110

◆◆ Iyer, Ashtasahasram, Pouruku-tsa, Karthigai, 33/5.11', fair, B.Sc., (MBA), 5.3 Lakhs, Business Analyst, subsect no bar, ssmatri Id94594/77 Contact:G.Kamakshi 8122730621, 9994039692 anchorkannan@gmail.com Box No. 17111

◆ Tamil Iyer Boy, Vadamal, Kowsigam, Puradam-4, 16.03.1983, 6', fair, B.E, S/W Engineer, Infosys, Pune/USA, Rs.6,00,000/- p.a. seeks suitable bride. Subsect no bar. Contact: Ganesan, Nagpur, 09403343276, 07104-22553. Box No. 17112

◆◆ Madhwa Kannada Brahmin, Swathi, Bharadwaja, Bangalore, 5.8', 32 years, B.Com., Accounts Executive in MNC, above 6 lakhs p.a. Contact:08026607654, 09448051660 Box No. 17113

◆ ஐயர், பாரத்வாஜம், மிருகசீரிஷம் 3ம் பாதம், மே '76, 6 அடி, எம்.பி.ஏ., லிமிடெட் கம்பெனி, மாத வருமானம் ரூ.20,000/- பிராமணிய ஆசார அனுஷ்டானங்களில் நம்பிக்கை உள்ள பையனுக்கு மணமகள் தேவை. தொடர்புக்கு: திருமதி சத்குணா, ☎போன்:044-26700553, 98409 14661 பெட்டி எண்: 17114

◆◆ Tamil Iyer, Vadamal, Maham, Koundinyam, 34, B.Com., DCA (MBA) Deputy Manager, HDFC

Bank, Chennai, Salary Rs.40,000/- p.m. seeks suitable educated, employed girl. 044-65446849. web:www.ssmatri.com ID.93616/76. Box No. 17115

◆ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காஸ்யபம், 29, B.E., அசுவதி, MNC-Chennai, 5.8', ரூ.25,000/- மாத வருமானம், பைய னுக்கு தகுந்த பட்டதாரி மணப்பெண் தேவை. தொடர்புக்கு:என். அமர்நாத், 17ஏ, மெய்காவல் தெரு, சிதம்பரம்-608 001. ஃபோன்:9942235574, 04144-223534 பெட்டி எண்: 17116

◆ Thenkalai, Iyengar, Koundinya, Brothers settled Pune. 1) Chitra, 1970, B.A. - 4 Lakhs, 2) Poosam, 1975, BBA (MBA) - 9 Lakhs seek suitable brides employed/unemployed. Subsect acceptable. Contact: (020)2761 0708, 93132 40364 email:ushi_venk@yahoo.in Box No. 17117

◆ ஐயர், பிரம்மச்சாரி, வடமாள், அஸ்தம் நட்சத்திரம் முதல் பாதம், பாரத்வாஜம், 1971, 172 செ.மீ., பி.காம்., நிரந்தர வங்கிப் பணி உள்ள வரனுக்கு +2/டிகிரி படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்புக்கு:0486-2282081 பெட்டி எண்:17118

◆ ஐயர், வடமாள், கௌண்டின்யம், அஸ்தம் நட்சத்திரம், 5.11.1980, +2 படித்த, கேட்டரிங் சர்வீஸ், சொந்த பிஸி னஸ், மாத வருமானம் ரூ.25,000/-க்கு மேல், சென்னை. தகுந்த மணப்பெண் தேவை. தொடர்புக்கு: 98430 36822, 9790999399 பெட்டி எண்: 17119

◆ Iyer, Vadamal, Lambagayanam, Tiruvonam, 30, 5.10', M.Sc., M.B.A., SWE MNC, 65,000/- p.m., Own House seeks good looking, good family background girl. Contact:98844 73107, padmaramkumar@yahoo.com Box No. 17120

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ.500/-
அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ.15/- வண்ணத்தில்
'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும்.
வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1'X1") வெளியிட ரூ.800/- இத்துடன்,
www.mangayarmalaronline.com
என்கிற மங்கையர் மலரின் இணையதளத்திலும் சேர்த்து
விளம்பரம் வெளியிட, கூடுதல் கட்டணம் ரூ.100/-

◆◆ Vadamal, Haritha, Chithirai (3), July 79/171, Rs.30,000/-p.m., Hotel Management, Senior Advisor, Allianz Cornhill, Thiruvananthapuram, good-looking, seeks bride, subsect no bar. Contact: Subramanian, 0462-2334474/9787267453 Box No. 17121

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷணம், மிருகசீர்ஷம்(1), 27.2.1977, 5.8', BE (EEE) Teamlead MNC/ Chennai, வருட வருமானம் 6 லட்சம் உள்ள நற்பண்புகள் நிறைந்த வரனுக்கு படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஐயர் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். T.M. ID M1989705, Subramanian, 044-27600288, 9444943528, email: tirvijay@gmail.com Box No. 17122

◆◆ Wanted bride with Suddha Jathakam for Iyer, Vadama, Bharadwajam, 1982 May, Punarpoosam, v.fair, 183cm, B.Com., MCA, Central Govt undertaking. Two lakhs p.a. Contact No.0471-2571900, 94475 82952 Box No. 17123

◆ கொங்கணி பிராமின், மணமகன் வீட்டில் பேசும் மொழி தமிழ், 28, பி.ஏ. ரூ.25,000 p.m. வரனுக்கு தமிழ் பேசத் தெரிந்த கொங்கணி(அ) எல்லாப் பிரிவு பிராமண, மெலிந்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. கல்வி, வசதி, வரதட்சிணை, எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. அணுகவும்:98412 35119 பெட்டி எண்:17124

◆ வடமாள், வாதூலம், மாநிறம் 21.1.1981, உத்திரட்டாதி, M.Com., Astrologer, 40,000 p.m. வருமானமுள்ள பையனுக்கும், மாநிறம் 1.1.1972 B.Sc., PGDCA, NEBOSH திருவாதிரை 7ல் செவ்வாய் அபுதாபியில் QHSC Manager ஆகப் பணியாற்றும் (2 லட்சம் p.m.) பையனுக்கும், சிவந்த நிறம், (5.5.1974) ஸ்வாதி, B.A. PGDPM, ADCA (MBA) சிமெண்ட் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் (20,000 p.m.) பையனுக்கும் வேலைக்குப் போகாத பெண்கள் தேவை. பெட்டி எண்: 17125

◆ Vadama, Viswamitra, Visagam-4, B.Com., ACA, A.I.C.W.A., ACS, General Manager in Reputed Limited Company in Chennai, born April 1974/183 cms/ Fifteen Lakhs per annum, seeks Iyer bride, subsect no bar. Contact: 044-2484 2691, Mobile: 09444575466 or Box no. 17126

◆◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Pooram, 36/170, very fair, MA(Eco), DECT, DCRM, MNC Bangalore, seeks graduate bride for only son. Phone: 080-25257789, 09663329952 Box No. 17127

◆◆ Madhwa Kannada, Bangalore based, 28/5.8', Chartered Accountant, Viswamithra Gothram, Pooradam, seeks bride. Contact: 080-2679 5993, 09611828682 Box No.17129

◆ Iyer, Vadamal, Baradhwajam, MCA (MBA), 1978, 167cms, Uthiram, MNC, Hyderabad, Rs.75,000/-p.m., Now he is in USA on deputation, subsect no bar, Pooradam acceptable. Contact: 044-24835234, 9840425784 Box No. 17130

◆◆ ஐயர், வாத்திமா, ஔபமன்ய 35, 5.6', M.Com., ICWA, T.L.Finance & Account in MNC, Rs.50,000/- வேலைக்குச் செல்லும் பட்டதாரி ஐயர் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஃபோன்: 9940689384/ 9176773046 பெட்டி எண்:17131

◆ Iyer, Ashtasahasram, Bowrukutsa Gothram, Poosam, 27/175/ Rs.20,000/- M.Sc., only son, employed in Chennai MNC, own house at Vellore. Contact:(0416) 2247481, 9894085800 Box No. 17132

◆◆ Iyer, widower with two healthy daughters, aged 8 and 5 with clean habits, Religious family, Brahacharanam, Sankruthi, Tiruvadirai, 36, 5.9', Rs.35 lakhs per annum, very senior position in a MNC at Bangalore, affluent family, needs suitable Brahmin girl aged 30-35 Contact:09880105496, 09871670401 Box No. 17133

◆ நயினார் (தாயார் யாதவர்), வயது 25, புனர்பூசம், மிதுன ராசி, படிப்பு, Dip in F.D. சுயதொழில், வருமானம்

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி: 10.11.2010. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்:.............. C/o மங்கையர் மலர், 47-NP, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

ரூ.15,000/- படித்த, சைவ மணமகள் தேவை. தொடர்பு:22772685, சைவம் எந்தப் பிரிவும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 17134

◆ Iyer, Brahmin, Brahacharanam, Naithruba Kashyaba, Poorattathi-4, 71/171cm, fair, M.Com., MFM, MBA, (ICWA), working in TVS Group, Chennai seeks any suitable bride. 98400 23524 bjm4@rediffmail.com Box No. 17135

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், லோஹித கோத்திரம், பூசம், 27/5.4', ஐடிஐ, எலக்ட்ரானிக் மெக்கானிக், தனியார் கம்பெனியில் ஆபரேட்டர் ரூ.20,000/- மாத வருமானம், சென்னையில் உள்ள பையனுக்கு 10வது/+2 படித்த மணப்பெண் தேவை. தொடர்புக்கு:044-2495 1316 பெட்டி எண்:17136

◆ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Swathi(4), 1979, 170cms, B.Tech (REC), MNC, Bangalore, Rs. 1 lakh p.m., seeks suitable Iyer Bride. Tamil matrimony ID M1768828. phone: 080-2354 1070 email: hariharan_vasantha@yahoo.com Box No. 17137

◆◆ **Graduate, fair, good looking, homely bride for v.fair, handsome boy, Iyer, Vadama, Srivatsa, 30/165, Mirugasirsham, BBA, ILM certified Trainer in Airline Systems - Etihad Airways, Abu Dhabi, UAE, 13 lakhs p.a. Phone:9444929759, 044-22232095 email: balu1940@yahoo.co.in Box No. 17138**

◆ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், வாதுலம், கேட்டை, 10.10.1975, 5.5', பி.காம்., (எம்.பி.ஏ.) ரூ.20,000/- மாத வருமானம், N.I.I.T. சென்னையில் அக்கவுண்ட் ஆபீஸராக வேலை பார்க்கும் சொந்த வீடு உள்ள பையனுக்கு, மணமகள் தேவை. தொடர்புக்கு: 044-2857 1981/ 9940148190, www.ssmatri.com 90825/75 Box No. 17139

◆ Mumbai Iyer Bharathwajam, Brahacharanam, Uthiram IV, 49/160, M.A., self employed, affectionate person, Rs.60,000/-p.m., own flat, good family seeks bride. Subsect no bar, handicapped, divorcee acceptable, simple marriage. email: mailrajagopal46@rediffmail.com Box No. 17140

◆◆ **Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Uthiradam-3, November 11, 1983, 180cms, B.E.(EEE), Network Engineer, TCS, Mexico, Rs.18 lakhs p.a., seeks graduate girl, employed/unemployed. Contact: 0427-2265685, 9487448235 Box No. 17141**

◆◆ Iyer, Vadama, Kousiga, Sadayam, Oct.1984, 178cms, B.E., IBM, Bangalore, seeks same sect, B.E., employed girl. Contact:94444 12044 Box No. 17142

◆ Iyer, Vadamal, 28,5.8', Sandilyam, Punarpusam(4), MCA, Senior Support Engineer, MNC, Rs.2.7 Lakhs p.a., having Own Flat, seeks good-looking employed girl. Contact: 99620 10470. Box No. 17143

◆ Iyer, Vadama, Nithruba Kashyaba, Uthiradam, 31/163, B.Com., Sundaram Business Service Ltd., Chennai, 16,000/- p.m., seeks graduate girl. Ph: (044)-43579579, email: gowri_sankar77@yahoo.co.in Box No. 17144

◆◆ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காசியப கோத்திரம், 5.10", செப். '78, பி.ஈ., படித்து, வருட வருமானம், ரூ.9 லட்சம் வாங்கும் பையனுக்கு வேலைக்குப் போகும் (அ) போகாத பெண் தேவை. ஃபோன்: 044-24423243 பெட்டி எண்:17145

◆ Simple marriage and divorcee, welcome for Thenkalai Iyengar, Bharadhwaja, Kettai, 39, B.A., MBA, Rs.18,000/- p.m., Govt.employee, Chennai, Mobile: 9444451185/ 04364-251454 Box No. 17146

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreyam, Ayilyam, 1982, 5.4', MBA, Rs.30,000/- p.m., employed in HP (Hewlett Packard), Chennai, seeks suitable girl. Contact: 9952118243 ref:Tamil Matrimony M1913450 Box No. 17147

◆ Iyer, Ashtasahasram, Athreya, Swathi, 41, 5.11', fair, handsome, Senior Project Manager, Cognizant, Chennai. Rs. 18 Lakhs per annum, seeks suitable girl, divorcees, widow kindly excuse. Respond with horoscope, photo to sridhar.sankaran@gmail.com Box No. 17148

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam, Poosam, 1981, 5.6', M.D. (Anesthesia), employed in S.R.Jipmer, Pondichery, seeks suit-

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே! - *பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032*

able girl. Contact: 9894061677, Ref: ssmatri 93197/81 Box No. 17149

◆◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், ஹஸ்தம், ஜூலை 1977, 5.8', ரூ.35,000 மாத வருமானம், தென்காசியில் அரசு மருத்துவராக வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு 30 வயதுக்குள் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வேலை தேவையில்லை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. எளிய திருமணம். ☏போன்:98434 66356, 98404 62883 பெட்டி எண்:17150

◆ வடகலை, கௌசிகம், புனர்பூசம், 22.09.1962, பி.யு.சி., தனியார் துறை, ரூ.12,000/- சொந்த வீடு, மனைவியை இழந்தவர், சந்ததி இல்லை, சந்ததி இல்லாத பிராம்மணர், விதவை, விவாகரத்தானவர் சம்மதம். நல்ல தோற்றம், எளிய திருமணம். தொடர்புக்கு:98403 94241 பெட்டி எண்: 17151

◆◆ Iyer, Vadamal, Kowsigam, 37 years, Anusham, 165cms, Masters in Financial Management, Holding Managerial Position in Mahindra Satyam Chennai, Rs. 6 Lakhs p.a. seeks suitable graduate bride. Subsect no bar, ssmatri:91948 Contact Ph:044-2642 3689, 98410 70073 Box No. 17152

◆◆ ஆத்ரேயம், வடமாள், திருவோணம், 38, 5.7', M.A., PGDCA, 30,000 மத்திய அரசுப் பணி, சொந்த வீடு சென்னையில், வரனுக்குப் படித்த/ படிக்காத வேலைக்குப் போகும்/ போகாத குடும்பப்பாங்கான பிராமணப் பெண் தேவை. எந்த பிராமணப் பிரிவும் சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. விவாகரத்தான வர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். ☏போன்: 92837 38443 பெட்டி எண்:17153

◆◆ ஐயர், வடமாள், வசிஷ்ட, மிருகசீர்ஷம், 30.05.1976, 5.2', சாமவேத சாஸ்திரிகளுக்கு மணமகள் தேவை. சென்னை:9962813035 பெட்டி எண்: 17154

◆ Brahacharanam, Kashyapam, Moolam(4), Aug.81/5.8', 14,000 p.m. SBI, Palani seeks Iyer Bride, Job optional, Krishnamoorthy, 04545-240377, 99940 70026 or Panchapakesan - 9840330531 web:www.ssmatri.com ID93237 Box No.17155

◆ Vadamal, Gouthama, Aswithi, July 77/175cm, 1,00,000 p.m., DME, AWS, MNC, Muscat seeks Iyer bride, Muthukrishnan-Vriddachalam, 04143-263017, 9486166778 or Panchapakesan 9840330531 web. www.ssmatri.com ID98219 Box No. 17156

◆ Vadakalai, Athreya, Rohini, Feb. 76/160/60,000 p.m., B.E., MBA Tech Mahindra Pune, Own Flat, Chennai, Sugantha - 9841131376 or Panchapakesan 9840330531 web.www.ssmatri.com ID 71555 Box No. 17157

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Uthrattadhi-3, Dec.1974, 180cms, M.Sc., Rs.30,000/- p.m., Coimbatore, having own house, seeks suitable bride, No expectations, 99944 62808, 0422-2424802 Box No. 17158

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadhwajam, Thiruvonam, Jun 1980/173cms, AMIE(MBA), Wipro, Chennai, Rs.50,000 p.m., Own Flat in Chennai, seeks suitable bride. Contact: Subramania Mahadevan-9865361183 Box No. 17159

◆ Telugu Brahmin, Haridasa, Karnakammalu, Tiruvonam, MCA, 22.12.79, 175cms, Project Leader, Chennai, Rs. 60,000/- p.m., seeks employed, unemployed suitable bride. Contact:Chandra, 99520 28527, email:ganeshcm@gmail.com Subsect no bar. Box No. 17160

◆◆ ஐயங்கார், வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸம், புஷ்யம்(3), ஏப்ரல் 1974, 177 செ.மீ., ரூ.10,000/- மாத வருமானம், சிறந்த தனியார், ப்ளஸ்டூ, சொந்த வீடு, மிகவும் அழகான, எந்தக் குறையும், எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாத மணமாகாத நல்ல பையனுக்கு மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். குழந்தையில்லாத, நல்ல பணியிலுள்ள விவாகரத்தான பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 17161

◆ N.A. Vadama, Haritha, Uthirattadhi, 1975/180 B.Sc., MBA, good-looking, clean habits, decent job, decent salary, seeks graduate, middle class, simple girl upto 32 years. Contact:2498 3055. Box No. 17162

நவம்பர் 2010 மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசித் தேதி: 5.10.2010

◆ ஐயர் (பாலக்காடு), வடமாள், நைத்ருப காஸியபம், பூரம் 4, எம்.பி.ஏ., 1974/185 அழகும், பண்பும் உள்ளவர், சென்னையில் சார்டர்டு பாங்கில் ஆபீசர், 8 லட்சம், பட்டதாரி, பிராமண மணமகள் தேவை. tamilmatrimony M 1986597/ssmatrimony.com 91818/74 Ph:(044) 22238818/98418 43484 Box No. 17163

◆◆ ஐயர், பிரஹ்மசரணம், கௌண்டின்யம், 29, 165 செ.மீ., அனுஷம், பி.காம்., சீமென்ஸ் கம்பெனி, ரூ.12,000/- மாத வருமானம், படித்த வேலைக்குச் செல்லும், செல்லாத, மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. தொடர்புக்கு: 9840218473 வீ. நாகராஜன், 38/18, 'இல்லம்' அப்பார்ட்மெண்ட், A4, 14வது குறுக்குத் தெரு, நியூகாலனி, குரோம்பேட்டை, சென்னை - 600 044.

◆◆ Iyer, Brahacharanam, Sankruti, Bharani, 30 years, 5.7', MBA, wheatish brown, Development Manager in Reliance Industries, placed at Coimbatore, fair, post-graduate, employed girl wanted, subsect no bar. Ph: 98945 24413, 0422-244 4484 S.Kannan, 43/40, Maniam Marudha Kutty Street, K.K.Pudur, Coimbatore -641 038.

◆ Iyer, Vadamal, Naithrubakashyabam, Revathi, 170, 35, B.Com., FCA, Chartered Accountant, 75,000/- p.m., own house, seeks suitable bride, 9380002283, 044-22261978, Rajagopalan, 4, Raju Street, Tambaram West, Chennai - 600 045.

◆◆ Iyer, Vadamal, Koushikam, Aswini, 32, 184cms, fair, Architect, Mumbai, partner, Rs. 6 Lakhs+, per annum, clean habits TM:M1158033, ssmatri:91799, seeks graduate, slim, employed, fair, any Brahmin girl. Mail photo, details, krajendran15@gmail.com, 09320023995, 09867636995, K.Rajendran, C8/11, Lovely Villa, Jeevan Bima Nagar, Borivli West, Mumbai - 400 103

◆ Sathiya Vagheeswaran, B.Com., PGDCA, 5.10.1975-Iyer, Aathreyam, Vadamal, Hastham, Own Business, Rs.30,000/- p.m., seeks bride. Contact:94427 51973, Subramanian, 5/82, Kaveri St., Athikulam, Madurai-625 001.

◆◆ Servai, Malaysia Businessman, 46, Looks young, BA(Hons), divorcee without issues, no bad habits, well settled, Bunglow+Cars. Related to Saptur and Sivagiri Zameen (near Madurai) Looking for unmarried girl. v.fair & good family background. MBA, Banking & Finance, Accountancy, marriage after one year. email:ganeshrobo28@yahoo.com Contact: Ganesh Ponnudurai, No. 1 Jalan Anggerik Eria31/107A Kota Kemuning, 40460 Shahalam, Selangor, Malaysia. Cell: 0060163856585

◆ Palghat Iyer, Srivatsam, Vadama, Visakam-4, 38, 180cms, Graduate, Regional Manager, Leading Financial Services Company, Kochi, Kerala, Own House, Seeks Iyer bride. Contact:(0) 98410 75601, K.Ramesh, A-37, Sivakami Flats, Sivkamipuram 1st Street, Thiruvanmiyur, Chennai-600 041

◆ Iyer, Brahacharanam, Gauthamam, Moolam, B.B.A., 31, 5.9', Rs.12,000/- p.m. I.T.Company, Seeks bride, Subsect no bar. B.Pattammal, 8, Gajendren St., Arcot Road, Saligramam, Chennai-93. Ph:99404 68724

◆ Iyer, Vadama, Srivatsam, Ayilyam 25/178 B.E., MBA Finance Research Analyst - CRISIL Chennai, 8 Lakhs p.a. seeks professionally qualified, good looking employed girl from good family background. Contact: 044-2474 8545 or 9444469740 email: ramapraised@yahoo.com R.Vaidyanathan, S1 Navin's Sreenidhi, No.16/30 Srinivasa Iyer Street, West Mambalam, Chennai-600 033.

◆ Iyer, Vadamal, Kousigam, Bharani-3, Dec '73, 165/PG/4.17 Lakhs p.a. Own's a Flat at Chromepet employed Aditya Birla Group, seeks suitable bride, Rajaraman, 2/8 Sridevi Amman Street, Subash Nagar, Chromepet, Ch.44, Ph:044-2265 1830/9884247635

மணமகன் தேவை

◆ Iyer, Vadama, Vadhoolam, Sept.77, Born 5.4', Ph.D (USA) doing Post Doct. Harward, alliance from qualified USA based Tamil Iyer/Iyengar boys. 044-23771744 sunvijai@yahoo.co.in Box No. 20781

◆ Iyer, Vadamal, Viswamitra, Kettai 11, Sep.86/5.6', B.Com., (MBA), (M.Com), Capgym Mumbai, native Tanjore seeks Vadamal B.E., M.S.

C.A./CS with MBA groom Contact: 022-2878 3603, (0)9820074499 Box No. 20782

◆◆ Inter Caste parentage, father - Saiva Mudaliar, mother - Brahmin, Mirugaseerisham, 18.05.1988, 173 cms, MBA, seeks well qualified, well settled groom with clean habits from good family. Pure Vegetarian only. Phone No. 98407 17857 Box No. 20783

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூரம், சிம்மம், 1987, பட்டதாரி, ஐடி கம்பெனி, மாதம் ரூ.12,000/- சம்பாதிக்கும் நாகதோஷமுள்ள பெண்ணுக்கு பரந்த மனப்பான்மையுள்ள மணமகன் தேவை. சென்னை மற்றும் சுற்றுப்புறம் மட்டும். தொடர்புக்கு: 9841757186, 9841526567, 9840078383. பெட்டி எண்: 20784

◆ Gavara Naidu, Maham, 30 years, 5.4', B.A., working in M.N.C., Bangalore, drawing monthly salary of Rs.20,000/- seeking for a suitable groom. Contact:9901859743. Box No. 20785

◆ Iyer, Widow, 48, Chathayam, fair with two kids (18,14 boys) preferable widower with kids/divorcee, early marriage seeks educated employed/self employed settled person. Contact:9930141565 Box No. 20786

◆ Brahmin, 38, PG, seeks well employed, clean habits, widower/divorcee life partner. Box No. 20787

◆ Iyengar, Thenkalai, Vadoolam, Moolam (2nd), Nov. 1981, 167cm, very fair, B.E., M.S., (IIT-Madras), Consultant, MNC-Chennai, 6.5 L/Annum, seeks professionally qualified, well employed groom. Contact:044-28442116, 9841621760, email:tsinhan08@gmail.com Box No. 20788

◆◆ விஸ்வகர்மா, சைவம், சானகரிஷி கோத்திரம், அஸ்வினி, 29, 5.5', B. Com., M.F.M., தனியார் வங்கி, சென்னையில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு இதே பிரிவில் தகுந்த மணமகன் தேவை. தொடர்புக்கு: 098408 48742 பெட்டி எண்: 20789

◆ Iyer, Vadamal, Athreya, Feb.1982, 5.4', Anusham, Journalist, Mumbai, seeks well qualified well settled groom age 29-33 Mrs. K.Venkatraman, 022-2545 3862 ssmatrimony 85761 Box No. 20790

◆ Vadamal, Koundinyam, Krithigai(3), July '84, 155, B.E., v.fair, 60,000/- p.m., Own family Business, Chennai, seeks well-placed, well-qualified, Iyer groom (Vadamal/Brahacharanam)Chennai only. 98403 30531 web:www.ssmatri.com ID.84541 Box No. 20791

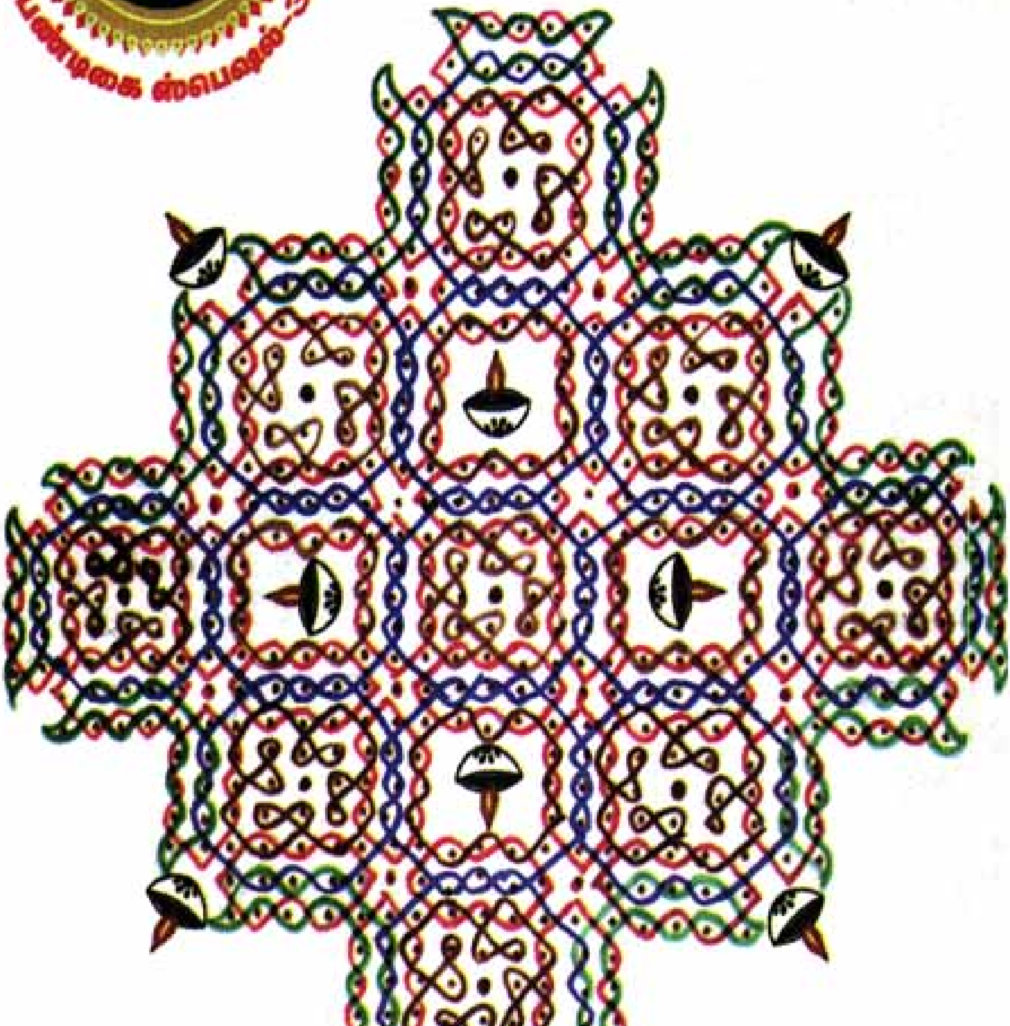
விளம்பரதாரர்களின் கவனத்திற்கு...

* தபால் மூலம் விளம்பரம் அனுப்பும் விளம்பரதாரர்கள், தங்கள் பெயர், முகவரி, தொலைபேசி எண் மற்றும் விளம்பர வாசகங்களை தெளிவாகப் புரியும்படி எழுதி, அதன் கீழ் கையொப்பமிட்டு அனுப்பும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

* பெட்டி எண் விளம்பரங்களுக்கு வரும் கடிதங்கள், அந்தந்த பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களின் விலாசங்களுக்கு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை வீதம், 3 தவணைகளில் அனுப்பப்படுகிறது. அவற்றிற்கு பதில் எழுதுவது/எழுதாமல் இருப்பது, அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. இதில் நாங்கள் தலையிட இயலாது.



தீபாவளி கோலம்!



எஸ். மீனா வெங்கடாசலம்
திருச்சி.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50 தான்!

கால் பாதங்களில் வெடிப்பு ஏற்பட்டிருந்தால், தூங்கச் செல்வதற்கு முன்பு உப்புக் கலந்த இலேசான சுடுநீரில் பதினைந்து நிமிடம் கால் பாதங்களை மூழ்க வையுங்கள். பாதங்கள் சுத்தமான பின்பு விளக்கெண்ணெயில் புரட்டுங்கள். வெடிப்பு குணமாகிவிடும்.

- டி.ஆறுமுகம், ஈரோடு

திருமணத்திற்கு முன் ஜாதகப் பரிவர்த்தனையில் போலி ஜாதகம் தயாரித்து விடுகிறார்கள் சில இடங்களில். ஜாதகத்தோடு, பிறந்த சர்டிஃபிகேட்டையும் கொடுத்தால், உண்மையான ஜாதகம் என்பது நிருபணமாகும். பின்னாளில் மனக்கஷ்டங்கள் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை தானே? **- என்.கோமதி, நெல்லை-7**

சில மருந்து பாட்டில்களின் மூடிகள் திறந்த பின்பு சரியாக மூடாமல் பலமுறை சுற்றிக்கொண்டேயிருக்கும். ரப்பர் பேண்ட்டை மேற்பகுதியில் சுற்றி மூடினால் சரியாகி விடும்.

-பி.பத்மா, கோயம்புத்தூர்



ஒரு தம்ளர் கடலை மாவுக்கு மூன்று தம்ளர் நெய் என்ற விகிதத்தில் நெய்யை உருக்கி அதில் கடலை மாவைப் போட்டுக் கலக்கவும். பின்பு மூன்று தம்ளர் சர்க்கரையை தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்து சர்க்கரை கரைந்ததும், கரைத்து வைத்துள்ள கடலை மாவை விட்டுக் கிளறவும். மைசூர் பாகு பொங்கி வரும் பதத்தில் இறக்கினால் மைசூர்பாகு சூப்பராக இருக்கும். ஸ்வீட் செய்யத் தெரியாதவர்கள் கூட எளிதாகச் செய்யலாம்.

- கே.விஜயா, திருச்சி

குழந்தைகளுக்கு ஸ்லோகங்கள் கற்றுத் தரும்போது அதற்குரிய அர்த்தங்களையும் கற்றுத் தாருங்கள். பொருள் புரிந்து படிப்பது மேலான பலனைத் தரும். **- ஆர்.நாகு, புதுக்கோட்டை**

பாத்திரங்களைத் துலக்கியவுடன் சிறிது நேரமாவது வெயிலில் உலரவிட்டு, பிறகு உள்ளே எடுத்து வைத்தால் எல்லா விதமான நுண்கிருமிகளும் இறந்து விடும்.

-பா.அச்சுதன், வயலூர்

காலையில் தினமும் வெறும் வயிற்றில் ஒரு கப் வெந்நீர் குடித்தால், சருமம் தளர்ந்து போகாமல் இருக்கும்.

- ஆர். ரெங்கநாயகி, கொல்கத்தா



பூஜை நடந்து முடிந்தவுடன் உடனே பூஜையறையைக் கூட்டக் கூடாது. மங்கலப் பொருள்கள் சிந்திக் கிடந்தால், அவற்றை ஏதாவது சுத்தமான துணி கொண்டு கூட்டி அள்ள வேண்டும். இறைவனின் பரிபூரண அருள் வீடெங்கும் பரவிக் கிடக்கும் போது துடைப்பத்தால் பெருக்குவது அபசாரம்.

- மீ.சொர்ணம், உடுமலைப்பேட்டை

உங்கள் நேரத்தைக் காசாக்குவது எப்படி?



வடாம், ஊறுகாய், மசாலாப் பொடி, இட்லிப் பொடி, பருப்புப் பொடி, கோதுமை மாவு, மைதா மாவு, ரவை எனப் பல வகையான உணவுப் பொருள்களையும், பொம்மைகள், ஓவியங்கள், கண்ணாடிப் பொருள்கள், கைவினைப் பொருள்கள் போன்றவற்றையும் சுயமாகச் செய்யக்கூடிய திறன் பெற்ற இல்லத்தரசிகள் பலர் உள்ளனர். இதனை எப்படிச் சந்தைப்படுத்திக் காசாக்குவது என்ற விவரம் அவர்களுக்குத் தெரியவில்லை. அவர்களுக்கு உதவும் நோக்கில் சில சிந்தனைக்குரியத் தகவல்களை இந்த அத்தியாயத்தில் நாம் தந்திருக்கிறோம்.

முதலில் உணவு சார்ந்த பொருள்களை எடுத்துக் கொள்வோம்.

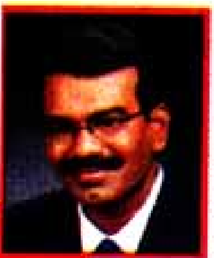
வாங்க

பொருளைத் தேர்ந்தெடுத்தல்

★ உங்களுக்குப் பல பொருள்களைத் தயாரிக்கத் தெரிந்திருந்தாலும், அவற்றில் நன்கு தெரிந்த ஏதேனும் ஒன்றை மட்டும் முதலில் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

★ விரைவில் கெட்டுப்போகும் தன்மை கொண்ட உணவுப் பொருள்களைத் தவிர்த்து விட்டு, நீண்ட நாட்களுக்கு உழைக்கக்கூடிய பொருள்களைச் சந்தைப்படுத்தலாம். இதனால் பொருள்களை விற்க, உங்களுக்குக் கூடுதல் காலம் கிடைக்கும்.

★ உணவுப் பண்டங்களைப் பொறுத்த வரையில் புரியாத மற்றும் புதிய பெயர்களைக் கொண்ட பொருளை சந்தைப் படுத்த வேண்டாம். உதாரணத்திற்கு 'அல மாளா' என்று யாரும் இது வரை கேட்டிராத, பார்த்திராத, சுவைத்திராத, உணர்ந்திராத பொருளை சந்தைப்படுத்துவதை விட, 'அல்வா', 'பால்கோவா' போன்ற நன்கு பரிச்சயமான பொருள்களைச் சந்தைப்படுத்துவது சற்றே எளிது.

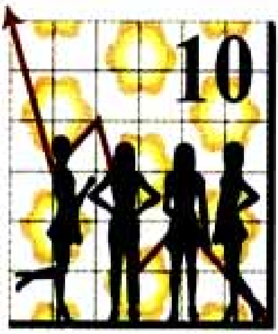


இராம்குமார் சிங்காரம்

அரசு உரிமங்கள்

★ எந்தப் பொருளைச் சந்தைப்படுத்துவது அல்லது என்ன தொழில் செய்வது என்று முடிவு எடுத்த பிறகு, ஒரு நிறுவனத்தை நீங்கள் தொடங்க வேண்டும். அந்த நிறுவனத்திற்கான பான் கார்டு (Pan Card), வங்கியில் நடப்புக் கணக்கு (Current Account),

ற்பனை வரி எனப்படும் சி.எஸ்.டி. ண் (CST Number), மதிப்புக் கூட்டு வரி னப்படும் வேட் எண் (Vat Number), ரிப் பிடித்தம் செய்ய டி.டி.எஸ். எண் DS Number), ஆர்.சி. எண் (RC Number) பான்ற விற்பனைக்கு உதவக்கூடிய உரிமங்களைப் பெற வேண்டும். இதற்கு யாரேனும் ஆடிட்டர் ஒருவரை அணுகினால், அவர் உங்களது தொழிலுக்கு என்னென்ன வகையான அரசு அனுமதிகளைப் பெற வேண்டும் என்பது குறித்து விரிவாக எடுத்துரைப்பார்.





தரம்

★ பொருள் தரமானதுதானா என்பதை நிர்ணயிக்க அக்மார்க் (Agmark) முத்திரை அல்லது எஃப்.பி.ஓ. (FPO) போன்று அந்தத் துறை சார்ந்த ஏதேனும் தர முத்திரையைப் பெற முடியுமா என்பதைக் கண்டறிய வேண்டும்.

பேக்கிங்

★ உங்கள் பொருளுக்கு பிறரை வாங்கத் தூண்டுகிற கவர்ச்சிகரமான பேக்கிங் மிக முக்கியம். பெரும்பாலும்

தொழிலதிபர் ஆகலாம்!



உணவுப் பொருள்கள் வெளியே தெரியக்கூடிய வகையிலான டிரான்ஸ்பரன்ட் பேக்கிங் மிகச் சிறந்தது. பொருள்களின் வாழ்நாளை அதிகரிக்கச் செய்யும் நூதன பேக்கிங் தொழில்நுட்பங்களும் சந்தையில் வந்துள்ளன.

★ பேக்கிங்குகளில் பெரும்பாலும், வெள்ளை, கறுப்பு போன்ற நிறங்களைத் தவிர்க்கவும். பலருக்கும் இந்த நிறங்கள் பிடிக்காது. வெளியில் இருந்து பார்த்தாலும், கண்ணுக்குப் புலப்படக்கூடிய பெரிய

எழுத்துகளில் அடர்த்தியான நிறங்களில் பேக்கிங் இருக்க வேண்டும்.

விற்பனை

★பொதுவாகக் கடைகளில் பொருளை விற்பனைக்கு வைத்து, அது விற்பனையாகி, திரும்பவும் காசை நாம் பெறுவதற்குள் நீண்ட நாட்களாகி விடும். மாறாக, சில்லரைக் கடைகளைத் தவிர்த்து விட்டு, பெரிய பயன்பாட்டாளர்களான - ஓட்டல்கள், கேட்டரிங் நிறுவனங்கள், கல்லூரி விடுதிகள், தொழிற்சாலை கேன்டீன்கள் போன்ற இடங்களில் உங்கள் பொருளைச் சந்தைப்படுத்த முயற்சிக்கலாம்.

★ பெரிய வாடிக்கையாளரை அணுகும்போது, ஒரேயொரு ஆர்டர் மட்டும் கிடைத்தால் கூட போதும்; அதை வைத்து தைரியமாக இந்தத் தொழிலில் கால் பதிக்கலாம். மொத்த விற்பனையில் லாபம் குறைவாகக் கிடைத்தாலும், நமது பொருள் பலரையும் போய்ச் சேரும்.

★ மொத்த விற்பனையில் ஓரளவு வெற்றி பெற்ற பிறகு சில்லரை விற்பனையில் நீங்கள் கால் வைக்கலாம். உங்கள் பொருளை சிறிது சிறிதாக சாம்பிள் பேக்கிங் செய்து, பல இடங்களுக்கும் இலவசமாக விநியோகித்து ஆர்டர் எடுக்க முயலலாம்.

★ சில்லரை விற்பனையின்போது பொருளை அப்படியே விற்காமல், மதிப்



நான் சென்னையில் திருவல்லிக்கேணி பகுதியில் வசித்து வருகிறேன். எனக்கு வயது 52 ஆகிறது. இருந்த போதிலும் ஆரோக்கியமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் வளைய வருகிறேன். பிள்ளைகளைத் திருமணம் செய்து கொடுத்துவிட்டதால் எனக்கு வீட்டில் போரடிக்கிறது. என் கணவரும் ரிட்டயர்ட் ஆகிவிட்டார். அவரும் எனக்கு எல்லா வகையிலும் உறுதுணை புரியத் தயாராக இருக்கிறார்.

எங்கள் பகுதியில் பேச்சுலர்கள் தங்கும் ஏராளமான மேன்ஷன்கள் உள்ளன. இவர்களை மையமாக வைத்து ஏதேனும் தொழில் செய்ய ஆசைப்படுகிறேன். ஏதாவது பிசினஸ் ஐடியா, ப்ளீஸ் ?

- ஆர். பங்கஜம், சென்னை - 5.

உங்களது சிந்தனை பாராட்டிற்குரியது. இந்த வயதிலும் சொந்தக் காலில் நிற்க விரும்பும் உங்களுக்கு மங்கையர் மலரின் வாழ்த்துகள். பேச்சுலர்களை மையமாக வைத்து கீழ்க்காணும் தொழில்களில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் முயற்சித்துப் பார்க்கலாம்.

உணவுத் தொழில் : பேச்சுலர்களுக்கான உணவினை மாதாந்திர அடிப்படையில் வழங்கலாம். சென்னை போன்ற பெரு நகரங்களில் இளைஞர்கள் பொழுதோடு வேலைக்குக் கிளம்பி விடுவதால் காலை ஏழு மணிக்குள்ளாக காலை உணவையும், மதிய பார்சலையும் சேர்த்து வழங்க வேண்டும். இரவு உணவை வழக்கமான நேரத்துக்கு நீங்கள் கொடுத்து அனுப்பலாம். இந்தத் தொழிலில் இடர்கள் குறைவு என்றாலும் ஒரு மாதத்திற்கான பணத்தை முன் கூட்டியே வாங்கி விடுவது நல்லது.

ஓட்டல்களைப்

போன்று அவர்கள் விருப்பத்திற்கேற்ற சுவையை வழங்குவதும், வகை வகையான உணவை வழங்குவதும், சூடான உணவை வழங்குவதும் சிரமமே. ஆனாலும் வீட்டு உணவு சுகாதாரம் நிறைந்தது என்பதால், பல இளைஞர்கள் இன்றைக்கு வீட்டு உணவையே விரும்புகிறார்கள்.





சலவைத் தொழில் : பெரும்பாலான இளைஞர்களுக்கு வேலைப் பளு அதிகம் இருப்பதால் ஒரு பெரிய துணி துவைக்கும் எந்திரத்தை வாங்கி, நாள் தோறும் அழுக்குத் துணிகளைப் பெற்று வந்து, மாலைக்குள் துவைத்து அயர்ன் செய்து கொடுத்து விடலாம்.

டிக்கெட்டிங் தொழில் : இளைஞர்களுக்கு பேருந்து, ரெயில்களில் பயணச் சீட்டுகளை நேரில் சென்றோ, இணையம் வழியாகவோ முன்பதிவு செய்து தருதல், திரைப்படங்களுக்கும், நாடகங்களுக்கும், இசைக் கச்சேரிகளுக்கும் டிக்கெட் முன்பதிவு செய்து தருதல், செல்ஃபோன் பில் கட்டுதல், வங்கியில் காசோலை டெபாசிட் செய்தல், அவர்களது மாதாந்திர கடனுக்கான காசோலைகளை உரிய நிறுவனத்திடம் வழங்குதல், ரிப்பேராகும் வாட்ச், வாகனம், செல்ஃபோன் போன்றவற்றை சரி செய்ய உதவுதல் போன்ற உதவியாளர் பணிகளை மேற்கொள்ளலாம்.

ரியல் எஸ்டேட் தொழில் : தங்க இடம் கேட்டு வரும் இளைஞர்களுக்கு மேன்ஷனில் இடம் பெற்றுத் தரும் ரியல் எஸ்டேட் முகவர் தொழிலைக் கூட நீங்கள் மேற்கொள்ளலாம்.

முதலீட்டு ஆலோசனைத் தொழில் : தற்போதைய இளைஞர்கள் ஐந்து இலக்க எண்ணிக்கையில் சம்பாதிப்பதால் அவர்களுக்கு சேமிப்பு ஆலோசனைகளை வழங்கலாம். இன்ஷ்யூரன்ஸ், மியூச்சுவல் ஃபண்ட், ஷேர் மார்க்கெட், ரியல் எஸ்டேட், சிட்ஃபண்ட் போன்ற துறைகளில் உங்கள் அறிவை வளர்த்துக் கொண்டு இந்தச் சேவையில் ஈடுபடலாம்.

உங்கள் கணவருக்கு என்ன தொழில் தெரியும் என்ற தகவல் உங்கள் கேள்வியில் இல்லை. அவருக்கு அனுபவம் உள்ள தொழிலைக் கூட பேச்சுலர்களுக்கு ஏற்றாற்போல் மாற்றி தொழிலாக மேற்கொள்ளலாம்.

புக் கூட்டி விற்க முயற்சிக்கலாம். தற்போது இன்ஸ்டன்ட் உணவு வகைகளுக்கான தேவை அதிகரித்து வருகிறது. எனவே அப்பளம், வடாம் போன்றவற்றை அப்படியேவும் விற்கலாம்; அல்லது பொரித்தும் விற்கலாம்.

★ வீடு வீடாக ஏறி விற்பனை செய்வதைத் தவிர்த்து விட்டு, பொது மக்கள் கூடும் அலுவலகம், பூங்கா, மருத்துவமனை, கடற்கரை போன்ற இடங்களில் விற்பனை செய்வதற்கு ஆட்களை நியமித்தால் லாபம் அதிகரிக்க வாய்ப்புள்ளது.

(தொடரும்)

எவ்வளவோ தீபாவளி கொண்டாடி னாலும் 1971-ஆம் வருட தீபாவளி என் வாழ்க்கையில் மறக்க முடியாத தீபாவளி. முதல் காரணம், அது என் தலை தீபாவளி. அப்பொழுது என் பெற்றோர் மும்பையில் இருந்தார்கள். நான், என் கணவருடன் சென்னையில் குடித்தன நடத்தி வந்தேன். என் கணவருக்கு அதி நாட்கள் விடுமுறை இல்லாததால் நா மட்டும் முதலில் மும்பை வந்துவி டேன். என் கணவர், தீபாவளிக் ஒருநாள் முன்னதாக வந்து எங்களுட தீபாவளி கொண்டாடி விட்டு, பிற அவருடன் நான் திரும்புவதாக ஏற்பாடு

தீபாவளிக்கு முதல் நாள் காலை லேயே வந்து விடுவதாகக் கூறியிருந்த என் கணவர். ஆனால், மாலை வ

தீபாவளிக்



அவர் வந்து சேராத பொழுதுதான் எ களுக்குக் கவலை தோன்ற யது. அப்போதெல்லாம மொபைல் வசதி எதுவு கிடையாது என்பதால் அவரை எப்படித் தொடர்பு கொள்வது என்று புரியாமல் தவித்தோம். எல்லோரு டைய வாசலிலும் பட்டாசு மத்தாப்ப என்று பண்டிகை களைகட்டிக் கொண் டிருக்க, நாங்கள் மட்டும் கவலையுடன் அவருக்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்தோம்

அப்பொழுது பக்கத்து வீட்டுப் பையன் ஓடிவந்து, ''தெற்கேயிருந்து வரும் எல்லா ரயில்களையும் சிவசேனா கட்சிக்காரர்கள் அங்கங்கே நிறுத்தி வைத் திருக்கிறார்கள். ரயிலில் உள்ள பயணி

களை எப்போது விடுவிப்பார்கள் என்று யாருக்கும் தெரியவில்லை'' என்று சொல்ல, நான் அழவே ஆரம்பித்து விட்டேன்.

இரவாகியும் ஒரு தகவலும் தெரியவில்லை. ஒரு மணிக்குக் கதவைத் தட்டும் சத்தம். திறந்தால், கசங்கிய உடையில் வாடிவதங்கிய முகத்துடன் என் கணவர். என்ன நடந்தது

ஒரு மத்தாப்பு!

என்று விசாரித்தோம். ''சென்னையில், உனக்குப் புதுப் புடைவை வாங்க முடியவில்லை என்று ரயிலில் பக்கத்திலிருந்த குடும்பத்தினரிடம் சொன்னேன். அவர்கள், பூனாவில் ரயில் அரைமணி நிற்கும் என்றார்கள். பூனாவில் அவர்களோடு, நானும், பெட்டியை எடுத்துக் கொண்டு இறங்கினேன். அவர்களுடைய குட்டிப் பையன், ''இதை ஆன்டிக்கு கொடுங்கள்'' என்று மத்தாப்புப் பாக்கெட்டும் கொடுத்தான்.

''ஆனால், நான் புடைவைக் கடையைத் தேடி புடைவை எடுத்துக் கொண்டு வருவதற்குள் ரயில் கிளம்பி விட்டது. அதுதான் பஸ், டாக்ஸி பிடித்து வந்து சேர லேட்டாகிவிட்டது. ரயிலில் வந்தவர்கள் சொன்னதற்காக பாதி வழியில் இறங்கியதால் தான் சாதா புடைவைக்குப் பட்டுப் புடைவை விலை ஆகிவிட்டது, பஸ், டாக்ஸி செலவைச் சேர்த்து'' என்று வருத்தமாகக் கூறினார்.

''நீங்கள் பூனாவில் இறங்கியதால்தான் தீபாவளி கொண்டாடவே முடிகிறது'' என்று நாங்கள் எல்லா விஷயமும் சொன்ன பிறகுதான் அவருக்கு புரிந்தது.

அந்தத் தலைதீபாவளிக்கு, என் பெற்றோர் வைர ஊசி பட்டுப் புடைவையைச் சீராக எடுத்து வைத்திருந்தனர். ஆனாலும் நான் உடுத்திக் கொண்டது என் கணவர் வாங்கி வந்த சாதாரணப் புடைவையைத்தான். அந்த நேரத்தில் அது பட்டுப் புடைவையை விட மிக உசத்தியாகத் தெரிந்தது என் கண்களுக்கு. அது மட்டுமல்ல. தீபாவளியன்று காலையில் முதன் முதலாக நாங்கள் கொளுத்திய பட்டாசே குட்டிப் பையன் கொடுத்த மத்தாப்புதான் என்று சொல்லவும் வேண்டுமா?

-சுசி கிருஷ்ணமூர்த்தி,
சென்னை-32

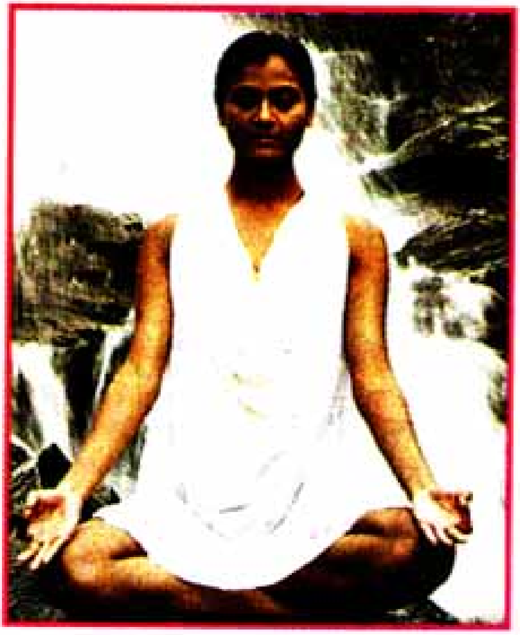


உடலில் நோய் தோன்றும்பொழுது அதன் அறிகுறிகளை மட்டும் கண்டு மருந்து சாப்பிட்டால், நோய் முழுவதுமாக குணமடைவதில்லை. நோயின் மூல காரணம் அறிந்து அதை சரி செய்தால் தான் நோய் பூரணமாக குணமடைகிறது. அது போலத்தான் மனமும். மனதில் ஒரு பிரச்னை எனும்பொழுது அதன் மூல காரணத்தை அறிந்து விட்டால் முழுமையாக குணப்படுத்த முடியும். ஆனால் அது அவ்வளவு சுலபமல்லவே. சுமித்ராவின் நிலையும் அதுதான்.

''என்னையே எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. எப்பொழுதும் ஏதாவது குழப்பமான சிந்தனையிலேயே இருக்கிறேன். எல்லோர் மீதும் எனக்கு கோபம் கோபமாக வருகிறது. பல சமயங்களில் என் மீதே எனக்கு கோபம் வருகிறது''.

''எதற்கு கோபம்?''

''இதுதான் என்றில்லை. எல்லாவற்றுக்கும் எனக்கு மிக அதிகமாக கோபம் வருகிறது.''



சுமித்ராவுக்கு வயது முப்பது. மிகவும் ஒல்லியான தோற்றம். திருமணமாகி பத்து வருடங்களாகின்றன. இரண்டு குழந்தைகள் நான்காவது வகுப்பிலும் முதல் வகுப்பிலும் படிக்கிறார்கள்.

''குழந்தைகளிடம்கூட என்னால் அன்பாக பேச முடியவில்லை. அவர்களை அடிக்கடி அடித்து விடுகிறேன். அது எனக்கே வருத்தமாகத்தான் இருக்கிறது.''

''கணவருடன் ஏதாவது பிரச்னையா?''

மை டியர்



உங்க அண்ணிய பாரு... எவ்வளவு சாந்தம்! நீதான் எப்பவும் சிடுசிடு!

ஆழ்மனம்-8

டாக்டர் விஜயலக்ஷ்மி பந்தையன்



''பெரிதாக ஒன்றும் இல்லை. வியாபாரத்தில் அவருக்கு டென்சன் அதிகம். காலையில் போனால் இரவில்தான் வருவார்; வீட்டு நிர்வாகம் முழுவதும் நான்தான் பார்க்கிறேன். அவர்; என்னிடம் அதிகம் பேசமாட்டார்; அதுவும் எனக்கு எரிச்சலாகத்தான் இருக்கிறது. ஆனால் அது பழகிவிட்டது.''

''வேறு எது உங்களுக்குள் இவ்வளவு கோபத்தை ஏற்படுத்துகிறது?''

''எனக்கே புரியவில்லை. ஆனால் கடந்த ஒரு வருடமாகத்தான் என் கோபத்தையும் மன எரிச்சலையும் கண்டு எனக்கே பயமாக இருக்கிறது.''

''ஒரு வருடத்தில் என்ன நடந்தது?''

இப்பொழுது தான் சுமித்ராவின் கண்களில் அந்த ஆழ்ந்த வலி தெரிந்தது. கண்கள் குளமாகி விட்டன.

மெண்ட் பவர்



''என் தாய் வீடு இதே ஊரில் தான் இருக்கிறது. அடிக்கடி அங்கு சென்று வருவேன். அது ஒன்றுதான் எனக்கு வடிகாலாக இருந்தது. நான்கு வருடம் முன்பு என் அண்ணனுக்கு திருமணம் நடந்தது. அண்ணி மிகவும் நல்லவர். என் அம்மாவும் அண்ணியும் மிகவும் சுமுகமாகப் பழகுகிறார்கள். சந்தோஷமாக இருக்கிறார்கள். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக...''

பேசவே முடியாத அளவுக்கு அழுகை அதிகமானது...

''என் அம்மாவே என்னை குறை சொல்லிவிட்டார்கள். சாந்தி என்ற பெயருக்கேற்றாற் போல் என் அண்ணி, மிகவும் சாந்தமாக இருக்கிறாராம். நான்தான் எப்பொழுதும் சிடு சிடுவென்று இருக்கிறேனாம். அம்மா சொன்னதை என்னால் தாங்கவே முடியவில்லை. அதிலிருந்து அம்மா வீட்டுக்கு நான் செல்வதே இல்லை. உலகமே எனக்கு எதிராக இயங்குவது போல் இருக்கிறது.''

இப்பொழுதுதான் சுமித்ராவின் மனநிலைக்கு முக்கிய காரணம் புரிந்தது.

அவளுக்கு விளக்கினேன். மற்றவர்களை குறை சொல்வதை நிறுத்திவிட்டு தன்னை எப்படி சரி செய்து கொள்வதென்று பார்க்க வேண்டும். அவளுடைய தாய், தனது மருமகள்போல் மகள் அமைதியாக இல்லையே என்று ஆதங்கப்பட்டதை குறையாக சொல்வதை விட்டு, அதையே ஒரு சவாலாக எடுத்துக்கொண்டு தன்னாலும் அமைதியான நிறைவான ஒரு பெண்ணாக இருக்க முடியும் என்று காண்பித்து தாயை மகிழ்விப்பது மிக அவசியம் என்பதை புரிய வைத்தேன்.

அவளது மனதிலிருந்து எல்லா கோபத்தையும் எரிச்சலையும் வெளியேற்ற வேண்டும் என்று வலியுறுத்தினேன்.

ஐயோ...பெத்த அம்மாவே இப்படிச் சொல்லிட்டாங்களே!



பஞ்சாமிர்தம்!

எள்ளுப்பாட்டி - ருக்மணி அம்மாள்
கொள்ளுப்பாட்டி - சத்தியவதி, பாட்டி - சுத
அம்மா- சுனிதா சேகர், குழந்தை- வர்ஷா

''என்ன கோபம் என்றே எனக்கு புரியவில்லையே? நான் எப்படி அதை வெளியேற்ற முடியும்?''

''நிச்சயம் முடியும்.''

ஆல்ஃபா தியானம் பற்றி விளக்கினேன். மூளையின் வேகம் ஆல்ஃபா நிலையில் இருக்கும்பொழுது ஆழ்மனம் திறந்திருக்கும். அச்சமயம் அங்கிருந்து தேவையற்ற உணர்வுகளை எல்லாம் வெளியேற்றி விட முடியும். அத்துடன் ஆல்ஃபா தியானத்தில் நமது சக்ராக்களையும் தூய்மைப்படுத்த முடியும். சக்ராக்களில் சேரும் அழுக்கே இனம் புரியாத கோபத்துக்கும் எரிச்சலுக்கும் காரணமாகும். அதை நீக்கிவிட்டாலே ஒரு மனிதரின் மனநிலை மிகவும் அமைதியாகி விடும்.

சுமித்ரா 'ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்' வகுப்பில் கலந்துகொண்டு, மிகச் சுலபமாக சக்ராக்களை அன்றாடம் தூய்மைப்படுத்தும் தியானத்தை சுற்று பயிற்சி செய்து வந்தாள்.

ஒரு மாதம் கழித்து என்னை வந்து சந்தித்தாள். நம்பவே முடியாத மாற்றம். சிரித்த முகம், சற்று பூசினார் போன்ற உடல், தலை நிறைய மல்லிகைப் பூ. அவளது கோபம் மறைந்துவிட்டது என்பது அவள் சொல்லாமலேயே தெரிந்தது. இன்று அவள் மாமியார்; மெச்சிய மருமகள் மட்டுமல்ல, தாய் மெச்சிய மகளுமாக இருக்கிறாள்.

ஒரு குடும்பத்தில் பெண்தான் மூலதாரம். மற்ற எல்லோரையும் அனுசரித்து போகக் கூடிய பக்குவம் பெண்ணுக்கு இருந்து விட்டால், அந்த குடும்பம் கட்டுக்கோப்பாக, மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். அந்த நிதானத்தையும் பக்குவத்தையும் ஒரு பெண்ணின் மனதுக்கு தருவது 'ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்' தியானம்.

(தொடரும்)

நாணி நின்ற மிருகம்!

தேன் தினகரன்.
சென்னை



அன்று
அவள் என்
காதலியாய் இருந்தபோது
காந்தி பார்க்கில் சந்திக்க
கால்மணி நேரம் தாமதம் ஆனது!
கண்டபடி திட்டினாள்...
அதைக்
கரும்பாகச் சுவைத்தேன்!
அவளது
கோப அசைவுகளைக் கண்டு
களிப்படைந்தேன்!

இப்போது அவள்
என் மனைவி!

இன்று ஆஃபீசில்
அளவுக்கு மீறிய வேலை
ஆகாத டென்ஷன்
அரைமணி நேரம் பிந்தி வந்தேன்
''ஏங்க லேட்டு
ரவா கேசரி ஆறிடுச்சே!''
என்றாள்...
ஏனோ,
ஆத்திரம் வந்தது
அறிவிழந்து
அறைந்து விட்டேன்!
எதிர்த்துக் கேட்பாள்
என்று எதிர்பார்த்தேன்...
எதுவும் பேசவில்லை...
ஏனிப்படி?

சமாதானப்படுத்தத் தேடினேன்
அவள் பூஜையறையில்
கண்களை மூடியபடி
முணுமுணுக்கிறாள்

''ஆண்டவனே!
நான் பெரிய பாக்கியசாலி!
அவருக்கு
ஆஃபீசில் என்ன நெருக்கடியோ?
அவரது டென்ஷன் தீர
என் கன்னம் உதவியிருக்கிறது!

இதற்கு ஓர் சந்தர்ப்பம்
ஏற்படுத்தித் தந்த
இறைவா, உனக்கு
என் இதயம் நிறைந்த நன்றி!''

என்னில் இருந்த
கணவன் மிருகம்
நாணி நின்றது!
காதல் மனிதம்
கனிந்து போனது!

மொழி பெயர்ப்புக் க
மினி தொ



பொழுது விடிந்ததுமே ரமேஷ் வீட்டில் பெரும் கூக்குரல். அவருடைய மனைவி இந்திராவின் மரணச் செய்தி அக்கம் பக்கத்தார் அனைவரையும் நிலைகுலையச் செய்து விட்டது. மனைவியின் தேவை மிக அவசியமான வயதில், அவளை இழந்து விட்ட வேதனை, ரமேஷின் கண்களில் பிரதிபலித்தது. உணர்வுகள் கண்ணீராகப் பெருக்கெடுத்தன. ஊர்ப் பகுதியில் உள்ள ஆண்கள், பெண்கள் தகவல் அறிந்து ரமேஷின் வீட்டிற்கு ஓடோடி வந்தனர்.

இந்திரா அனைவரோடும் சிரித்த முகத்தோடு பழகியதுடன் தேவையான உதவியும் செய்தவள்.

காஜியாபாத்தின் இப்பகுதியில் குடியேறி ஏறக்குறைய முப்பதாண்டுகளுக்கு மேல் ஆகிவிட்டன. திருமணமாகி இந்த வீட்டில்தான் மருமகளாக நுழைந்தாள் இந்திரா. இங்குதான் அவளுடைய மூன்று குழந்தைகளும் பிறந்தார்கள். காலச் சக்கரம் வேகமாகச் சுழன்று கொண்டிருந்தது.

ரமேஷ் கல்லூரிப் பேராசிரியர். இந்திரா, அதே ஊரில் ஒரு பள்ளி ஆசிரியை. இருவருமே பதவி ஓய்வு பெற்று, இதே பகுதியில் தொடர்ந்து வாழ முடிவெடுத்தனர். மூத்த மகன் அகில், டில்லியில் வேலையில் இருந்தான். இளையவன் நிகில், ஹைதராபாத்தில் டாக்டராக இருந்தான். கடைக்குட்டி நிஷா, திருமணமாகி டில்லியில் வாழ்ந்தாள். அவளுடைய கணவன் இன்ஜினியர். மூன்று பிள்ளைகளுமே, தம்மோடு வந்து இருக்குமாறு பெற்றோரை எவ்வளவோ வற்புறுத்தி ்னர். ஆனால், இந்திரா விரும்ப

டைரி

ஹிந்தி மூலம் : நிருபமாராய்

தமிழில் : ஜிஜி



வில்லை. அவளுடைய மனம் இந்த வீட்டோடு இரண்டறக் கலந்து விட்டது. அண்டை அயலாரும் அவளிடம் மிகப் பற்றுதலோடு இருந்தமையால், அவளுக்கு எவ்வித மனக்குறையும் இல்லை.

இன்று இந்திராவின் மரணச் செய்தி கேட்டு ஊரே அவள் வீட்டில் கூடிவிட்டது. இந்திரா கேன்ஸர் நோயாளியாக இருந்தவள்தான். அவளது மரணமும் எதிர்பார்க்கப்பட்டதே. இருப்பினும், அனைவர் கண்களிலும் வேதனை பொங்கி வழிந்து கொண்டிருந்தது.

எவ்வளவு பணம் தேவைப்படுமோ, அலமாரியில் எவ்வளவு பணம் இருக்குமோ என்று பார்க்க நினைத்த ரமேஷ், அறையினுள் நுழைந்தார். இந்திரா உயிரோடிருந்த வரை, வீட்டுத் தேவை எது குறித்தும் ரமேஷ் கவலைப்பட்டது கிடையாது. எப்போது, எதைச் செய்ய வேண்டும், எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்பதை இந்திராவே தீர்மானிப்பாள். லாக்கரைத் திறந்தார். சுமார் நான்காயிரம் ரூபாய் இருந்தது. பணத்தை எடுத்த போது, அவர் பார்வை லாக்கரினுள் இருந்த நீல நிற டைரியின் மீது பட்டது. அதை எடுத்துப் புரட்டினார். டைரியின் முதல் பக்கத்தில் அழகாக எழுதப்பட்டிருந்தது - 'திருமதி இந்திரா சகாய்'' அடைப்புக்குறிக்குள், 'பர்ஸனல் டைரி' என்றுமிருந்தது.

'ஓ! இந்து டைரியும் எழுதி வந்திருக்கிறாள். அவளோடு முப்பது ஆண்டு காலம் வாழ்ந்தும் இது எப்படி எனக்குத் தெரியாமல் போயிற்று?' என்று ரமேஷுக்குப் பெரும் வியப்பாக இருந்தது. பின்னர் நேரம் கிடைக்கும்போது படித்துக் கொள்ளலாம் என்று நினைத்து அறையை விட்டு வெளியேறினார்.

பிள்ளைகள் வந்தார்கள். ஈமச் சடங்குகள் கழிந்தன. அதன் பிறகு எஞ்சியது அமைதி; பேரமைதி. வீட்டுச் சூழ்நிலை மட்டுமல்லாது, அனைவரது உள்ளங்களிலும் சூனியமே நிறைந்திருந்தது. இருபது நாட்களுக்குப் பிறகு பிள்ளைகள், தத்தமது இருப்பிடம் திரும்பி விட்டனர். அவர்கள் எவ்வளவோ மன்றாடியும் ரமேஷ், யாருடனும் போக விரும்பவில்லை. அவர் இந்த வீட்டை விட்டு எப்படிப் போக முடியும்? இதன் ஒவ்வொரு இடத்திலும் இந்துவின் நினைவுகள் நிறைந்திருந்தன. இந்து இப்போது தம்மோடு இல்லை என்பதை அவர் மனம் ஒப்பவே மறுத்தது. எந்த மூலையில் இருந்தாவது புன்சிரிப்போடு மெட்டி ஒலிக்க, தம் முன் வந்து நிற்பாள் என்றே அவருக்குத் தோன்றியது.

பிள்ளைகளும், பெண்ணும் அவரவர் ஊர் திரும்பிய நாளன்று, நீண்ட நேரம் வரை, முன்புறத் தோட்டத்திலேயே அமர்ந்திருந்தார் ரமேஷ்.

ஒவ்வொருவராகத் தயங்கித் தயங்கி வெளியேறிய பிறகு நெடுநேரம் வரை அங்கேயே அமர்ந்திருந்தார். பிறகு கனத்த கால்களுடன் தம் அறையினுள் சென்றார். சாப்பிட மனம் விரும்பவில்லை. அங்கேயே சாய்வு நாற்காலியில் அமர்ந்தவருக்கு திடீரென்று இந்துவின் டைரி நினைவு வந்தது.



மில்க் பவுடரைச் சற்று வெது வெதுப்பான நீர் விட்டுக் குழைத்து, நான்கு வித பழங்களை நறுக்கிப் போடவும். இத்துடன் பொடித்த சர்க்கரையும், எஸென்ஸையும் ஊற்றி, ஃப்ரிஜ்ஜில் மூன்று மணி நேரம் வைத்துப் பரிமாறவும். அருமையான மில்க் ஃப்ரூட் சாலட் தயார்!

- எச்.எஸ்.லக்ஷ்மி, கொல்லம்

'ஓ! மறந்தே விட்டேனே. இந்துவின் டைரியைப் பார்க்க வேண்டும். என்ன எழுதியிருக்கிறாள் என்று பார்க்கலாமே?' டைரியை எடுத்துக் கொண்டு கட்டிலில் படுத்தார்.

முதல் பக்கத்தைப் பிரித்ததும் அழகிய முத்துக்கோத்தாற்போன்ற எழுத்தில், 'இந்திரா சகாய்' என்ற வாசகம் பளிச்சிட்டது.

12.02.1962

இன்று என் திருமணத்தின் முதல் ஆண்டு நிறைவு. எனக்கு டைரி எழுதும் பழக்கம் இல்லாவிடினும் இனி என் வாழ்வின் முக்கியமான நிகழ்வுகளை மட்டுமாவது பதிவுசெய்து வைப்பது என்று முடிவெடுத்துள்ளேன்.

இந்த நாள் எவ்வளவு இனிமையான நாள்? இந்த நாளில்தான் ரமேஷ், என் வாழ்வினுள் வந்தார். இப்போது நான் தாயாகப் போகிறேன். நான் மகிழ்ச்சியாக, மிக மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்.



18.07.62

இதயத்தை ஆக்கிரமிக்கும், மகிழ்ச்சி தரும் நிகழ்வுகளையும் அளவுக்கதிகமான துன்பம் தரும் நிகழ்வுகளையும் பதிவு செய்கிறேன்.

இன்று அகில் பிறந்திருக்கிறான். இந்த டைரியைக் கவனமாக யாருக்கும் தெரியாமல் மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்லும் பொருள்களோடு மறைத்து வைத்தேன். ரமேஷுக்குக் கூடத் தெரியாது. முதற் குழந்தைக்குப் பிறப்பளித்தபோது எனக்கேற்பட்ட உணர்வுகளை, அனுபவங்களைப் பாதுகாத்து வைப்பதோடு, பின்னர் படித்து இன்ப நினைவுகளை மீண்டும் மீண்டும் அசைபோட வேண்டும் என்பதே என் ஆவல். குழந்தை பிறந்த இரவில், யாருக்கும் தெரியாமல் இதை எழுதுகிறேன். குழந்தையின் பிஞ்சு முகம் பார்த்து, என் பெண்மையின் வெற்றி குறித்துப் பெருமிதம் கொள்கிறேன்.

27.10.65

இன்று மீண்டும் ஒருமுறை பெண்மையின் பெருமையில் மூழ்கி எழுந்துள்ளேன். நிகில், நிஷா இரட்டைக் குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்தேன். இரண்டுமே எவ்வளவு அழகாக இருக்கின்றன. ஆனால், பெண் பிறந்ததில் ரமேஷுக்கு மகிழ்ச்சியில்லை என்பதை, அவரது முகபாவத்தைக் கொண்டு உணர்ந்தேன். இந்த மூன்றாவது குழந்தையும் ஆண் குழந்தையாக இருந்திருக்கக்கூடாதா என்று அவர் நினைப்பது போலத் தெரிகிறது. ஆனால், எனக்கு மகிழ்ச்சியே! ஒரு பெண், ஒரு பெண் மகளைப் பெற்று, தன் குழந்தைப் பருவத்தை அனுபவித்து ரசிக்கிறாள்; தன் குழந்தைப் பருவ வளர்ச்சியில் மீண்டும் ஒருமுறை உயிர்த்தெழுகிறாள். நானும் என் குழந்தைப் பருவத்தை உணர்ந்து ரசிக்கிறேன்.

இதைப் படித்த ரமேஷ் பிரமிப்பில் ஆழ்ந்தார். அன்றைய ஒருகண நேர முக மாற்றத்தை இந்து எப்படிப் படித்தறிந்தாள்? இந்துவின் கண்கள் அவ்வளவு ஊடுருவிப் பார்க்கும் தன்மை கொண்டவையா? அவர் தன்னையே நொந்துக் கொண்டு, அடுத்த பக்கத்தைப் புரட்டினார்.

29.07.70

ரமேஷின் ஒரே ஒரு குணம் மிக மோசம். அவருடைய சந்தேக புத்தி. நான் அழகாக இருப்பதில் என் தவறென்ன? நான் யாருடன் பேசுவதும் அவருக்குப் பிடிக்கவில்லை. இது மட்டுமா? தன் நண்பர்களுக்குக் கூட என்னை அறிமுகம்

செய்யத் தயங்குகிறார். இன்று அவருடைய நண்பர்களோடு சிறிது பேசி விட்டேன். அவரது முகம் 'உம்'மென்றிருந்தது. அவருடைய இந்தக் குணம் எனக்குச் சிறிதும் பிடிக்கவில்லை.

''ஏனிப்படி இருக்கீங்க?'' என்று கேட்டதற்கு சொல்கிறார், ''நான் உம்மேல அளவுக்கு அதிகமா ஆசை வெச்சிருக்கேன். யாரும் உன்னைப் பார்க்கறதோ, உன்னோட பேசறதோ எனக்கு இஷ்டமில்லை.''

அவருடைய இந்தச் சுபாவம் என் மீது கொண்ட நிஜ அன்பாகத் தெரியவில்லை.

26.05.72

ரமேஷ் என்னை எப்போது புரிந்து கொள்ளப் போகிறாரோ தெரியவில்லை. இன்று பள்ளியிலிருந்து வீடு திரும்பச் சிறிது தாமதமாகி விட்டது. அவ்வளவு தான்.

''இவ்வளவு நேரம் என்ன செஞ்சே? நேராக வீட்டுக்கு வர முடியாதோ? எங்கேயாவது நாலு பேர் கிடைச்சாப் போதுமே உனக்கு... வம்பளக்க? அழகா இருக்கே. ஒத்துக்கறேன். அதுக்காக அதைக் கண்காட்சியாக்கறது ஒரு குடும்பப் பெண் செய்யற வேலை இல்லை.''

கேள்விக்கணைகள் நாராசமாகத் தாக்க, வாயடைத்து நின்றேன் நான். சிறிது நேரத் தாமதத்தை எவ்வளவு அசிங்கப்படுத்திவிட்டார்?

இதைப் படித்த ரமேஷ், செயலிழந்து உட்கார்ந்திருந்தார். யாரோ இதயத்தைப் பிசைவது போலிருந்தது.

06.07.73

ஐயோ! இன்னும் எவ்வளவு மன வேதனையைத் தருவீர்கள் ரமேஷ்? உங்களுக்கு என் நடத்தையின் மேல் சந்தேகமா? அண்ணன்-அண்ணியோடு ரமேஷிடம் சொல்லாமல் ஒரு படத்திற்குப் போய்விட்டேன். இதனால் என் நடத்தையே கெட்டு, அதலபாதாளத்தில் விழுந்து விட்டதா? எல்லோர் முன்னிலையிலும் எவ்வளவு கேவலமாகத் திட்டி என்னைக் கேவலப்படுத்திவிட்டார்? எத்தனை சுடுசொற்கள்? நான் உணர்ச்சியற்ற மரக்கட்டையாக நின்றேன். இதற்குப் பதிலாக நாலு அறை அறைந்திருக்கலாமே? அவருடைய அவச் சொல்லம்புகளைத் தாங்கும் சக்தி இழந்து நிற்கிறேன்!

ரமேஷ் திடுக்கிட்டார். அன்று 'நான் அவ்வளவு பேசியும் இந்து, ஒரு சொல் கூடச் சொல்லவில்லையே? அழுது கொண்டே தன் அறைக்குள் ஓடிவிட்டாள். இரவு முழுதும் அழுதுகொண்டேயிருந்தாள். மறுநாள் என் நடத்தைக்காக அவளிடம் மன்னிப்புக் கேட்டேனே.'

நடுங்கும் கரங்களோடு அடுத்த பக்கத்தைப் புரட்டினார்.

(அடுத்த இதழில் முடியும்)

கேரட்டைக் கவரில் அல்லது துணிப்பையில் சுற்றி ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்தால், ஓரிரு நாட்களில் அழுகிப் போய்விட வாய்ப்புள்ளது. ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் வைத்து, அதில் கேரட்டைப் போட்டு ஃப்ரிஜ்ஜினுள் வைத்தால் பத்து நாட்களானாலும் கேரட் ஃப்ரெஷ்ஷாகவே இருக்கும்.

- கி.அ.அங்கையற்கண்ணி, திருநெல்வேலி



தீபாவளி சிறப்பு சலுகை 01.10.10 முதல் 31.10.10



1.50 ct வைர நெக்லஸ்
18.00 gm தங்கத்தின் எடை
விலை ரூ. 1,08,000
சலுகை விலை
ரூ. 92,000



ஏழு கல்
வைரத்தோடு
ஜிமிக்கியுடன் சேர்த்து
1.00cts
தங்கத்தின் எடை 9 கிராம்
ரூ. 69,000
தள்ளுபடி விலை
ரூ. 58,000



ஒரு ஜோடி
வைர வளையல்
0.95 ct
தங்கத்தின் எடை
26.00 gm
விலை
ரூ. 99,000
சலுகை விலை
ரூ. 89,000

- வைர நகைகளுக்கு Perct 4000 தள்ளுபடி
- 7 கல் வைரத்தோடு - 23000 முதல்
- வைர மூக்குத்தி 1700 முதல்
- பேன்சி வைரமோதிரம் 4500 முதல்
- பேன்சி வைரதோடு 4500 முதல்
- பேன்சி டாலர் கம்மலுடன் சேர்த்து 6500 முதல்
- அனைத்து வைரங்களும் V V S E F கலர்
- திருப்பி தரும்பொழுது வைரத்திற்கு மட்டும் 100% அன்றைய மார்கெட் விலை
- 500 முதல் 5000 வரை மாத சீட்டு + இரட்டிப்பு போனஸ்
- 15000 மேல் வாங்கும் அனைத்து வாடிக்கையாளர்களுக்கும் நகை பெட்டி வழங்கப்படும்.

Sri Palsani Jewels

110, Dr. Radha Krishnan Road, (Near Sri Krishna Sweets) Chennai - 4
Phone: 2811 1737, 2811 7036 | www.sripalsanijewels.net

Sunday Holiday

*conditions Apply

Shiva

Registered with the Registror of Newspaper of India under No.30309/75* Registered No.TN/CC(S)DN/170/09-11 - Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No.WPP TN/CC(S)DN/103/09-11. Registered as a Newspaper in Srilanka.

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

அக்டோபர் 2010 இதழுடன் இணைப்பு

தீபாவளி சிறப்பிதழ்!

சகியர் கைவண்ணத்தில்

முந்திரி முறுக்கு



தேவை:
பதப்படுத்திய பச்சரிசி மாவு - 2 கப், முந்திரி-100 கிராம், நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை: பத்து நிமிடங்கள் ஊறிய முந்திரியை விழுதாக்கவும். மாவில் விழுது, உருக்கிய நெய், உப்பு சேர்த்து, தேவைப் பட்டால் நீர் விட்டுக் கெட்டியாகப் பிசையவும். மாவை தேன்குழல் அச்சில் போட்டுப் பிழியவும்.

- **எம்.லீலா, சென்னை**

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

அக்டோபர் 2010 இதழுடன் இணைப்பு

தீபாவளி சிறப்பிதழ்!

சகியர் கைவண்ணத்தில்

முந்திரி முறுக்கு



தேவை:
பதப்படுத்திய பச்சரிசி மாவு - 2 கப், முந்திரி-100 கிராம், நெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை: பத்து நிமிடங்கள் ஊறிய முந்திரியை விழுதாக்கவும். மாவில் விழுது, உருக்கிய நெய், உப்பு சேர்த்து, தேவைப் பட்டால் நீர் விட்டுக் கெட்டியாகப் பிசையவும். மாவை தேன்குழல் அச்சில் போட்டுப் பிழியவும்.

- எம்.லீலா, சென்னை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



வெண்டை பக்கோடா ஃப்ரை

தேவை:

வெண்டைக்காய் - 15, கடலை மாவு -1 கப், அரிசி மாவு - 2 டீஸ்பூன், மிளகாய்ப் பொடி - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 200 மி.லி. பெருங்காயம், உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை:

கழுவி, நன்கு துடைத்த வெண்டைக்காயை, சிறிய துண்டாக நறுக்கவும். மாவு, உப்பு, பெருங் காயம், காரம் சேர்த்து நீர் தெளித்துப் பிசிறவும். காய்ந்த எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

- ஏ.விஜயலக்ஷ்மி சுதாகர், தர்மபுரி

2 Supplement to Mangayar Malar October 2010



வெண்டை பக்கோடா ஃப்ரை

தேவை:

வெண்டைக்காய் - 15, கடலை மாவு -1 கப், அரிசி மாவு - 2 டீஸ்பூன், மிளகாய்ப் பொடி - 1 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - 200 மி.லி. பெருங்காயம், உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை:

கழுவி, நன்கு துடைத்த வெண்டைக்காயை, சிறிய துண்டாக நறுக்கவும். மாவு, உப்பு, பெருங் காயம், காரம் சேர்த்து நீர் தெளித்துப் பிசிறவும். காய்ந்த எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

- ஏ.விஜயலக்ஷ்மி சுதாகர், தர்மபுரி

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

பொட்டுக்கடலை முறுக்கு



தேவை:

ஊறவைத்துப் பொடித்துச் சலித்த பச்சரிசி மாவு - 5 கப், எள்ளு- 5 டீஸ்பூன், பொட்டுக் கடலை மாவு - 1 கப், வெண்ணெய் - ½ டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள்- 2 சிட்டிகை, உப்பு, எண்ணெய்- தேவைக்கு.

செய்முறை:

அரிசி மாவுடன் இதரப் பொருள்களைச் சேர்த்து, நீர் விட்டு கெட்டியாகப் பிசையவும். முறுக்கு அச்சில் போட்டு காய்ந்த எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

-எஸ்.விஜயா, திருவெறும்பூர்

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 3

பொட்டுக்கடலை முறுக்கு



தேவை:

ஊறவைத்துப் பொடித்துச் சலித்த பச்சரிசி மாவு - 5 கப், எள்ளு- 5 டீஸ்பூன், பொட்டுக் கடலை மாவு - 1 கப், வெண்ணெய் - ½ டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள்- 2 சிட்டிகை, உப்பு, எண்ணெய்- தேவைக்கு.

செய்முறை:

அரிசி மாவுடன் இதரப் பொருள்களைச் சேர்த்து, நீர் விட்டு கெட்டியாகப் பிசையவும். முறுக்கு அச்சில் போட்டு காய்ந்த எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

-எஸ்.விஜயா, திருவெறும்பூர்

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



புதினா சீடை

தேவை: ஆவியில் வேகவைத்த கோதுமை மாவு, அரிசி மாவு - தலா 2 கப், பம்பாய் ரவை - 1 கப், பொட்டுக்கடலைப் பொடி, வறுத்து அரைத்த உளுந்தம் பொடி - தலா 2 மேஜைக்கரண்டி, வெண்ணெய்-½ டீஸ்பூன், துருவிய தேங்காய்- 1 கப், ஆய்ந்த புதினா - 1கப், ப.மிளகாய்-6, கறிவேப்பிலை-½ கப், இஞ்சி - 1 துண்டு, வெள்ளை எள்-1 மேஜைக்கரண்டி, சீரகம் - ½ மேஜைக்கரண்டி, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு

செய்முறை: அரிசி மாவு, ரவையை இலேசாக வறுத்து, மாவு தவிர இதரப் பொருள்களை அரைத்து, வெண்ணெய், மாவுடன் சேர்த்துக் கலந்து உருட்டவும். எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

-லக்ஷ்மி கணபதி, கோவை

4 Supplement to Mangayar Malar October 2010



புதினா சீடை

தேவை: ஆவியில் வேகவைத்த கோதுமை மாவு, அரிசி மாவு - தலா 2 கப், பம்பாய் ரவை - 1 கப், பொட்டுக்கடலைப் பொடி, வறுத்து அரைத்த உளுந்தம் பொடி - தலா 2 மேஜைக்கரண்டி, வெண்ணெய்-½ டீஸ்பூன், துருவிய தேங்காய்- 1 கப், ஆய்ந்த புதினா - 1கப், ப.மிளகாய்-6, கறிவேப்பிலை-½ கப், இஞ்சி - 1 துண்டு, வெள்ளை எள்-1 மேஜைக்கரண்டி, சீரகம் - ½ மேஜைக்கரண்டி, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு

செய்முறை: அரிசி மாவு, ரவையை இலேசாக வறுத்து, மாவு தவிர இதரப் பொருள்களை அரைத்து, வெண்ணெய், மாவுடன் சேர்த்துக் கலந்து உருட்டவும். எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

-லக்ஷ்மி கணபதி, கோவை

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

டைமண்ட் கட்ஸ்

தேவை:

மைதா மாவு - ¼ கிலோ, வறுத்தரைத்த மிளகு, சீரகப் பொடி - தலா 2 டீஸ்பூன், சோடா உப்பு - 1 சிட்டிகை, வெண்ணெய்- 50 கிராம், உப்பு, எண்ணெய்- தேவைக்கு.



செய்முறை:

உப்பு, வெண்ணெய் சேர்த்து நுரைக்க அடித்த விழுதில், இதரப் பொருள்களைச் சேர்த்துப் பிசைந்து, ஒரு ஈரத்துணியில் இரண்டு மணி நேரம் சுற்றி வைக்கவும். பிறகு சப்பாத்தி போல் இட்ட வட்டங்களை டைமண்ட் வடிவத்தில் வெட்டி எடுத்துப் பொரிக்கவும்.

- ஜி.ரஞ்சனி, மதுரை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 5

டைமண்ட் கட்ஸ்

மதவை:

மைதா மாவு - ¼ கிலோ, வறுத்தரைத்த மிளகு, சீரகப் பொடி - தலா 2 டீஸ்பூன், சோடா உப்பு - 1 சிட்டிகை, வெண்ணெய்- 50 கிராம், உப்பு, எண்ணெய்- தேவைக்கு.

செய்முறை:

உப்பு, வெண்ணெய் சேர்த்து நுரைக்க அடித்த விழுதில், இதரப் பொருள்களைச் சேர்த்துப் பிசைந்து, ஒரு ஈரத்துணியில் இரண்டு மணி நேரம் சுற்றி வைக்கவும். பிறகு சப்பாத்தி போல் இட்ட வட்டங்களை டைமண்ட் வடிவத்தில் வெட்டி எடுத்துப் பொரிக்கவும்.

- ஜி.ரஞ்சனி, மதுரை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



கடலை வடை

தேவை: பொட்டுக்கடலை- 1 தம்ளர், வறுத்த வேர்க்கடலை - ½ தம்ளர், அரிசி மாவு - 1 கப், மிளகாய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு



செய்முறை:

இருவகைக் கடலைகளையும் கரகரப் பாகப் பொடித்து, மாவு மற்றும் இதரப் பொருள்களுடன் சேர்த்து நீர் விட்டுப் பிசையவும். காய்ந்த எண்ணெயில் வடைகளாகத் தட்டி எடுக்கவும்.

-ஆர்.ராஜலக்ஷ்மி,
ஹூப்ளி

6 Supplement to Mangayar Malar October 2010

கடலை வடை

தேவை: பொட்டுக்கடலை- 1 தம்ளர், வறுத்த வேர்க்கடலை - ½ தம்ளர், அரிசி மாவு - 1 கப், மிளகாய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு



செய்முறை:

இருவகைக் கடலைகளையும கரகரப் பாகப் பொடித்து, மாவு மற்றும் இதரப் பொருள்களுடன் சேர்த்து நீர் விட்டுப் பிசையவும். காய்ந்த எண்ணெயில் வடைகளாகத் தட்டி எடுக்கவும்.

-ஆர்.ராஜலக்ஷ்மி,
ஹூப்ளி

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இத

சோயா முறுக்கு

தேவை:

பச்சரிசி மாவு - 3 கப், சோயா மாவு - 1 கப், பாசிப் பருப்பு மாவு - 1கப், பச்சைப் பட்டாணி வறுத்து அரைத்த மாவு - ½ கப், வறுத்து அரைத்த உளுத்தம் பருப்பு மாவு - ¼ கப், பெருங்காயம், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை:



சலித்த மாவுகளுடன் மற்ற பொருள்களைப் போட்டு, நீர் தெளித்து நன்கு பிசையவும். காய்ந்த எண்ணெயில் முறுக்கு அச்சில் மாவைப் போட்டுப் பிழியவும்.

-கீதா வெங்கடேசன்,
சென்னை

Supplement to Mangayar Malar October 2010 7

சோயா முறுக்கு

தேவை:

பச்சரிசி மாவு - 3 கப், சோயா மாவு - 1 கப், பாசிப் பருப்பு மாவு - 1கப், பச்சைப் பட்டாணி வறுத்து அரைத்த மாவு - ½ கப், வறுத்து அரைத்த உளுத்தம் பருப்பு மாவு - ¼ கப், பெருங்காயம், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை:



சலித்த மாவுகளுடன் மற்ற பொருள்களைப் போட்டு, நீர் தெளித்து நன்கு பிசையவும். காய்ந்த எண்ணெயில் முறுக்கு அச்சில் மாவைப் போட்டுப் பிழியவும்.

-கீதா வெங்கடேசன்,
சென்னை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



நவதானிய தட்டை

தேவை:

நவதானியங்களின் மாவு - 1கப், வெண்ணெய்- 2 டேபிள் ஸ்பூன், எள் - 1டேபிள் ஸ்பூன், ப.மிளகாய், புதினா, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை சேர்த்து அரைத்த விழுது - தலா 1 டேபிள் ஸ்பூன், ஓமம்- 1 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் -தேவைக்கு.

செய்முறை:

மாவுடன், இதரப் பொருள்களைக் கலந்து தண்ணீர் தெளித்துப் பிசைந்து கொள்ளவும். தட்டையாகத் தட்டி, காய்ந்த எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- இரா.மாலதி, மாப்பாளையம்

8 Supplement to Mangayar Malar October 2010



நவதானிய தட்டை

தேவை:

நவதானியங்களின் மாவு - 1கப், வெண்ணெய்- 2 டேபிள் ஸ்பூன், எள் - 1டேபிள் ஸ்பூன், ப.மிளகாய், புதினா, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை சேர்த்து அரைத்த விழுது - தலா 1 டேபிள் ஸ்பூன், ஓமம்- 1 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் -தேவைக்கு.

செய்முறை:

மாவுடன், இதரப் பொருள்களைக் கலந்து தண்ணீர் தெளித்துப் பிசைந்து கொள்ளவும். தட்டையாகத் தட்டி, காய்ந்த எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- இரா.மாலதி, மாப்பாளையம்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

பயத்தம் பருப்பு காராசேவ்

தேவை:

வறுத்துப் பொடித்த பயத்தம் மாவு- 1 கப், அரிசி மாவு- ½ கப், வெண்ணெய், பொடித்த மிளகு - தலா 1 டீஸ்பூன், சீரகம் - ½ டீஸ்பூன், பெருங்காயம், உப்பு, எண்ணெய்-தேவைக்கு.



செய்முறை:

எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலந்து, பிசைந்து காராசேவ் தட்டில் வைத்து, காய்ந்த எண்ணெய்க்கு மேலே பிடித்து அழுத்தித் தேய்க்க வேண்டும்.

- எஸ்.ஸ்ரீவித்யா, பம்மல்

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 9

பயத்தம் பருப்பு காராசேவ்

தேவை:

வறுத்துப் பொடித்த பயத்தம் மாவு- 1 கப், அரிசி மாவு- ½ கப், வெண்ணெய், பொடித்த மிளகு - தலா 1 டீஸ்பூன், சீரகம் - ½ டீஸ்பூன், பெருங்காயம், உப்பு, எண்ணெய்-தேவைக்கு.



செய்முறை:

எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலந்து, பிசைந்து காராசேவ் தட்டில் வைத்து, காய்ந்த எண்ணெய்க்கு மேலே பிடித்து அழுத்தித் தேய்க்க வேண்டும்.

- எஸ்.ஸ்ரீவித்யா, பம்மல்

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



பொட்டேட்டோ சக்லி

தேவை: உருளைக்கிழங்கு - 4, மைதா மாவு - 1கப், அரிசி மாவு - 1கப், ப.மிளகாய்(விழுது) - 2 டீஸ்பூன் உப்பு, எண்ணெய்-தேவைக்கு.

செய்முறை:

வெந்த கிழங்கை மசிக்கவும். ஆவியில் வெந்த மைதா மாவில், உப்பு, காரம், கிழங்கு சேர்த்துக் கட்டியில்லாமல் பிசையவும். முள்ளு முறுக்கு அச்சில் போட்டு, காய்ந்த எண்ணெயில் பிழியவும்.

- சித்ரா கோபிநாத், காரைக்கால்

10 Supplement to Mangayar Malar October 2010



பொட்டேட்டோ சக்லி

தேவை: உருளைக்கிழங்கு - 4, மைதா மாவு - 1கப், அரிசி மாவு - 1கப், ப.மிளகாய்(விழுது) - 2 டீஸ்பூன் உப்பு, எண்ணெய்-தேவைக்கு.

செய்முறை:

வெந்த கிழங்கை மசிக்கவும். ஆவியில் வெந்த மைதா மாவில், உப்பு, காரம், கிழங்கு சேர்த்துக் கட்டியில்லாமல் பிசையவும். முள்ளு முறுக்கு அச்சில் போட்டு, காய்ந்த எண்ணெயில் பிழியவும்.

- சித்ரா கோபிநாத், காரைக்கால்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

தேங்காய்ப்பால் சீடை

தேவை:

அரிசி - ½ கிலோ, உளுந்து - 50 கிராம், வெண்ணெய்- 200 கிராம், தேங்காய்ப் பால் - 1 தம்ளர், உப்பு, எண்ணெய்- தேவைக்கு.



செய்முறை: மிஷினில் அரிசி, உளுத்தம் பருப்பைச் சேர்த்து அரைக்கவும் (பொடி). சலித்த மாவில் வெண்ணெய் சேர்த்து, தேங்காய்ப் பால் ஊற்றிப் பிசைந்து, உப்பு சேர்க்கவும். சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டி, பொன்னிறமாக எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

-பிரேமா சாந்தாராம், சென்னை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 11

தேங்காய்ப்பால் சீடை

தேவை:

அரிசி - ½ கிலோ, உளுந்து - 50 கிராம், வெண்ணெய்- 200 கிராம், தேங்காய்ப் பால் - 1 தம்ளர், உப்பு, எண்ணெய்- தேவைக்கு.



செய்முறை: மிஷினில் அரிசி, உளுத்தம் பருப்பைச் சேர்த்து அரைக்கவும் (பொடி). சலித்த மாவில் வெண்ணெய் சேர்த்து, தேங்காய்ப் பால் ஊற்றிப் பிசைந்து, உப்பு சேர்க்கவும். சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டி, பொன்னிறமாக எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

-பிரேமா சாந்தாராம், சென்னை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



பீட்ரூட் பகோடா

தேவை: தோல் சீவி துருவிய பீட்ரூட்- 1 கப், துவரம் பருப்பு - 1கப், நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 4, வெங்காயம் - 2 (நறுக்கியது), இஞ்சி விழுது - ½ டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி - தலா சிறிதளவு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை:

ஊறிய து.பருப்பை வடிய வைத்து, உப்பு, காரம் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைக்கவும். வெங்காயம், பீட்ரூட் இவற்றைச் சேர்த்து, கிள்ளிப் போட்டுப் பொரித்தெடுக்கவும்.

- பத்மினி கிருஷ்ணன், ஜாம்ஷெட்பூர்

12 Supplement to Mangayar Malar October 2010



பீட்ரூட் பகோடா

தேவை: தோல் சீவி துருவிய பீட்ரூட்- 1 கப், துவரம் பருப்பு - 1கப், நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 4, வெங்காயம் - 2 (நறுக்கியது), இஞ்சி விழுது - ½ டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி - தலா சிறிதளவு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை:

ஊறிய து.பருப்பை வடிய வைத்து, உப்பு, காரம் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைக்கவும். வெங்காயம், பீட்ரூட் இவற்றைச் சேர்த்து, கிள்ளிப் போட்டுப் பொரித்தெடுக்கவும்.

- பத்மினி கிருஷ்ணன், ஜாம்ஷெட்பூர்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

வள்ளிக்கிழங்கு தட்டை

தேவை: மரவள்ளிக் கிழங்கு - ¼ கிலோ, அரிசி மாவு - ½ கிலோ, தேங்காய்த் துருவல் - 1கப், பொட்டுக்கடலை, வேர்க்கடலை, பாசிப் பருப்பு - தலா 50 கிராம், மிளகாய் வற்றல்-4, மஞ்சள் தூள், எள்- தலா ½ டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: தோல் சீவி வேக வைத்து, துண்டுகளாக்கிய கிழங்கை ஊறவைத்து அரைத்த பாசிப் பருப்பு, கடலைக் கலவையுடன் தேங்காய்த் துருவல், மிளகாய், உப்பு சேர்த்து மீண்டும் கெட்டியாக அரைக்கவும். விழுதில் மீதிப் பொருள்களைச் சேர்த்து, தட்டையாகத் தட்டிப் பொரிக்கவும்.

-ஆர்.கௌரி, தஞ்சாவூர்



நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 13

வள்ளிக்கிழங்கு தட்டை

தேவை: மரவள்ளிக் கிழங்கு - ¼ கிலோ, அரிசி மாவு - ½ கிலோ, தேங்காய்த் துருவல் - 1கப், பொட்டுக்கடலை, வேர்க்கடலை, பாசிப் பருப்பு - தலா 50 கிராம், மிளகாய் வற்றல்-4, மஞ்சள் தூள், எள்- தலா ½ டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: தோல் சீவி வேக வைத்து, துண்டுகளாக்கிய கிழங்கை ஊறவைத்து அரைத்த பாசிப் பருப்பு, கடலைக் கலவையுடன் தேங்காய்த் துருவல், மிளகாய், உப்பு சேர்த்து மீண்டும் கெட்டியாக அரைக்கவும். விழுதில் மீதிப் பொருள்களைச் சேர்த்து, தட்டையாகத் தட்டிப் பொரிக்கவும்.

-ஆர்.கௌரி, தஞ்சாவூர்



நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



பாலக் முறுக்கு

தேவை: பாலக்கீரை - 1 கட்டு, கடலை மாவு, சோயா மாவு- தலா 1 கப், பச்சை மிளகாய்-4, நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், எள், சீரகம், ஓமம் - தலா 1 டீஸ்பூன், என்ன ணெய், உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை:

சுத்தம் செய்த பசலைக் கீரையை, மிள காயுடன் எண்ணெயில் வதக்கி அரைக்க வும். மாவுகள், அரைத்த விழுது மற்றும் இதரப் பொருள்களைச் சேர்த்துப் பிசைந்து, காய்ந்த எண்ணெயில் முறுக்கு அச்சில் பிழியவும்.

- கே.கமலி, சென்னை

14 Supplement to Mangayar Malar October 2010



பாலக் முறுக்கு

தேவை: பாலக்கீரை - 1 கட்டு, கடலை மாவு, சோயா மாவு- தலா 1 கப், பச்சை மிளகாய்-4, நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், எள், சீரகம், ஓமம் - தலா 1 டீஸ்பூன், என்ன ணெய், உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை:

சுத்தம் செய்த பசலைக் கீரையை, மிள காயுடன் எண்ணெயில் வதக்கி அரைக்க வும். மாவுகள், அரைத்த விழுது மற்றும் இதரப் பொருள்களைச் சேர்த்துப் பிசைந்து, காய்ந்த எண்ணெயில் முறுக்கு அச்சில் பிழியவும்.

- கே.கமலி, சென்னை

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பொட்டேட்டோ ஓமப்பொடி

தேவை:

கடலைமாவு - ½ கிலோ, உருளைக் கிழங்கு - ¼ கிலோ, அரிசி மாவு - 100 கிராம், ஓமம் - 1 மேஜைக் கரண்டி, உப்பு, எண்ணெய்-தேவைக்கு.

செய்முறை: வேகவைத்த கிழங்கைத் தோலுரித்து மசிக்கவும். ஊறவைத்த ஓமத்தை அரைத்து, வடிகட்டி, மற்ற எல்லாப் பொருள்களுடன் சேர்த்து மையப் பிசையவும். காய்ந்த எண்ணெ யில் ஓமப்பொடி அச்சில் போட்டுப் பிழியவும்.

- பி.ஜெயந்தி, மதுரை



நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 15

பொட்டேட்டோ ஓமப்பொடி

தேவை:

கடலைமாவு - ½ கிலோ, உருளைக் கிழங்கு - ¼ கிலோ, அரிசி மாவு - 100 கிராம், ஓமம் - 1 மேஜைக் கரண்டி, உப்பு, எண்ணெய்-தேவைக்கு.

செய்முறை: வேகவைத்த கிழங்கைத் தோலுரித்து மசிக்கவும். ஊறவைத்த ஓமத்தை அரைத்து, வடிகட்டி, மற்ற எல்லாப் பொருள்களுடன் சேர்த்து மையப் பிசையவும். காய்ந்த எண்ணெ யில் ஓமப்பொடி அச்சில் போட்டுப் பிழியவும்.

- பி.ஜெயந்தி, மதுரை



நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

கார்ன் மிக்சர்

தேவை: கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் - 100 கிராம், கடலை மாவு - 200 கிராம், அரிசி மாவு- 50 கிராம், முந்திரி - 100 கிராம், திராட்சை - 50 கிராம், அவல், பொட்டுக் கடலை - தலா 50 கிராம், சர்க்கரை - 1 டீஸ்பூன், உப்பு, மிளகாய்த் தூள் - தேவைக்கு, எண்ணெய் - 50 மில்லி.



செய்முறை:

கடலை மாவு, அரிசி மாவு இரண்டையும் உப்பு, மிளகாய்த்தூள் சேர்த்துப் பிசைந்து ஓமப்பொடி பிழியவும். கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் மற்றும் அவல், முந்திரி, பொட்டுக்கடலை, திராட்சையைத் தனித்தனியாக வறுத்து ஓமப்பொடியில் சேர்த்து, சர்க்கரை, உப்பு, காரம் கலக்கவும்.

- சி.மகாலக்ஷ்மி, திருச்சி

16 Supplement to Mangayar Malar October 2010

கார்ன் மிக்சர்

தேவை: கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் - 100 கிராம், கடலை மாவு - 200 கிராம், அரிசி மாவு- 50 கிராம், முந்திரி - 100 கிராம், திராட்சை - 50 கிராம், அவல், பொட்டுக் கடலை - தலா 50 கிராம், சர்க்கரை - 1 டீஸ்பூன், உப்பு, மிளகாய்த் தூள் - தேவைக்கு, எண்ணெய் - 50 மில்லி.



செய்முறை:

கடலை மாவு, அரிசி மாவு இரண்டையும் உப்பு, மிளகாய்த்தூள் சேர்த்துப் பிசைந்து ஓமப்பொடி பிழியவும். கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் மற்றும் அவல், முந்திரி, பொட்டுக்கடலை, திராட்சையைத் தனித்தனியாக வறுத்து ஓமப்பொடியில் சேர்த்து, சர்க்கரை, உப்பு, காரம் கலக்கவும்.

- சி.மகாலக்ஷ்மி, திருச்சி

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கரபுரா

தேவை :

மைதா மாவு - 1 கப், கோதுமை மாவு - ¼ கப், உப்பு, மிளகாய்த்தூள், எண்ணெய், பெருங்காயம் - தேவைக்கு.

செய்முறை:

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து, நீர் சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு போல் பிசையவும். அரை மணி நேரம் ஊறவைத்த பிறகு, சப்பாத்தியாக இட்ட மாவை, கட் செய்து, எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

- வசந்தா வைத்தியலிங்கம்,
கோயமுத்தூர்



நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 17

கரபுரா

தேவை :

மைதா மாவு - 1 கப், கோதுமை மாவு - ¼ கப், உப்பு, மிளகாய்த்தூள், எண்ணெய், பெருங்காயம் - தேவைக்கு.

செய்முறை:

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து, நீர் சேர்த்து சப்பாத்தி மாவு போல் பிசையவும். அரை மணி நேரம் ஊறவைத்த பிறகு, சப்பாத்தியாக இட்ட மாவை, கட் செய்து, எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

- வசந்தா வைத்தியலிங்கம்,
கோயமுத்தூர்



நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

கொய்யா இலைத் தட்டை

தேவை: பச்சரிசி - ½ கிலோ, பாசிப் பருப்பு - 50 கிராம், வெண்ணெய் - 100 கிராம், தேங்காய்-1, உடைத்த வேர்க்கடலை - 2 கப், மிளகாய்த் தூள், உப்பு, பெருங்காயம், எண்ணெய்- தேவைக்கு.

செய்முறை: களைந்து, உலர்த்தி, மிஷினில் அரைத்த ஈர அரிசி மாவை வெறும் வாணலியில் வறுக்கவும். வறுத்த பாசிப் பருப்பை மாவாக்கவும். தேங்காய்ப் பால் எடுத்து நீர் விடாமல் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக்கி பிசையவும். எண்ணெய் தடவிய கொய்யா இலையில் மாவை தட்டையாகப் பரத்தி, சிறிது காய்ந்தவுடன், எடுத்துப் பொரித்தெடுக்கவும். (மாவை மட்டும்; இலையுடன் அல்ல).



- சுகந்தா ராம், சென்னை

18 Supplement to Mangayar Malar October 2010

கொய்யா இலைத் தட்டை

தேவை: பச்சரிசி - ½ கிலோ, பாசிப் பருப்பு - 50 கிராம், வெண்ணெய் - 100 கிராம், தேங்காய்-1, உடைத்த வேர்க்கடலை - 2 கப், மிளகாய்த் தூள், உப்பு, பெருங்காயம், எண்ணெய்- தேவைக்கு.

செய்முறை: களைந்து, உலர்த்தி, மிஷினில் அரைத்த ஈர அரிசி மாவை வெறும் வாணலியில் வறுக்கவும். வறுத்த பாசிப் பருப்பை மாவாக்கவும். தேங்காய்ப் பால் எடுத்து நீர் விடாமல் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக்கி பிசையவும். எண்ணெய் தடவிய கொய்யா இலையில் மாவை தட்டையாகப் பரத்தி, சிறிது காய்ந்தவுடன், எடுத்துப் பொரித்தெடுக்கவும். (மாவை மட்டும்; இலையுடன் அல்ல).



- சுகந்தா ராம், சென்னை

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஆப்பிள் ரிப்பன்

தேவை: ஆப்பிள் துண்டுகள் - 8, கடலை மாவு, அரிசி மாவு- தலா 1 கப், வெண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன், மிள காய்த் தூள் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய்- தேவைக்கு.



செய்முறை : தோல் சீவிய ஆப்பிள் துண்டுகளை நன்கு அரைக்கவும். மாவுகள், வெண் ணெய், உப்பு, காரம் சேர்த்து பழக் கலவையில் கலக்கவும். ரிப்பன் நாடா அச்சில் மாவைப் போட்டு, காய்ந்த எண்ணெயில் பிழியவும்.

- கீதா மூர்த்தி, ஓசூர்

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 19

ஆப்பிள் ரிப்பன்

தேவை: ஆப்பிள் துண்டுகள் - 8, கடலை மாவு, அரிசி மாவு- தலா 1 கப், வெண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன், மிள காய்த் தூள் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய்- தேவைக்கு.



செய்முறை : தோல் சீவிய ஆப்பிள் துண்டுகளை நன்கு அரைக்கவும். மாவுகள், வெண் ணெய், உப்பு, காரம் சேர்த்து பழக் கலவையில் கலக்கவும். ரிப்பன் நாடா அச்சில் மாவைப் போட்டு, காய்ந்த எண்ணெயில் பிழியவும்.

- கீதா மூர்த்தி, ஓசூர்

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



ஜவ்வரிசி கார பிஸ்கட்

தேவை: ஜவ்வரிசி - 1 கப், மைதா - ¼ கப், பொடித்த வேர்க்கடலை - 2 டேபிள் ஸ்பூன், வெண்ணெய்- 3 டேபிள் ஸ்பூன், மிளகாய்த் தூள், உப்பு, பெருங்காயம், எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: வறுத்த ஜவ்வரிசியை மிக்ஸியில் பொடியாக்கவும். இந்த ஜவ்வரிசி பொடியில் இதரப் பொருள்களைச் சேர்த்து, நீர் விட்டுப் பிசையவும். பிளாஸ்டிக் ஷீட்டில் எண்ணெயைத் தடவி, தட்டி, எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

- லக்ஷ்மி சந்தானம், ஸ்ரீரங்கம்

20 Supplement to Mangayar Malar October 2010



ஜவ்வரிசி கார பிஸ்கட்

தேவை: ஜவ்வரிசி - 1 கப், மைதா - ¼ கப், பொடித்த வேர்க்கடலை - 2 டேபிள் ஸ்பூன், வெண்ணெய்- 3 டேபிள் ஸ்பூன், மிளகாய்த் தூள், உப்பு, பெருங்காயம், எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: வறுத்த ஜவ்வரிசியை மிக்ஸியில் பொடியாக்கவும். இந்த ஜவ்வரிசி பொடியில் இதரப் பொருள்களைச் சேர்த்து, நீர் விட்டுப் பிசையவும். பிளாஸ்டிக் ஷீட்டில் எண்ணெயைத் தடவி, தட்டி, எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

- லக்ஷ்மி சந்தானம், ஸ்ரீரங்கம்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

வாழைக்காய் சாப்ஸ்

தேவை: வாழைக்காய-2, கோதுமை மாவு - 4 டீஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம், பூண்டுப் பல் - தலா 4, பொடித்த வறுகடலை - 2 டீஸ்பூன், உப்பு, சீரகம், எண்ணெய் - தேவைக்கு.



செய்முறை: தோல் நீக்கி நீளவாக்கில் மெலிதாக நறுக்கிய காயை, சுடுநீரில் ஒரு கொதி விட்டு வடிகட்டவும். அரைத்த வெங்காயம், பூண்டு விழுதுடன் மற்றவற்றைச் சேர்த்துக் கலந்து, எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

ஜெ.ஸ்ரீகாந்தி ஜனக்குமார்,
காஞ்சிபுரம்

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 21

வாழைக்காய் சாப்ஸ்

தேவை: வாழைக்காய்-2, கோதுமை மாவு - 4 டீஸ்பூன், சின்ன வெங்காயம், பூண்டுப் பல் - தலா 4, பொடித்த வறுகடலை - 2 டீஸ்பூன், உப்பு, சீரகம், எண்ணெய் - தேவைக்கு.



செய்முறை: தோல் நீக்கி நீளவாக்கில் மெலிதாக நறுக்கிய காயை, சுடுநீரில் ஒரு கொதி விட்டு வடிகட்டவும். அரைத்த வெங்காயம், பூண்டு விழுதுடன் மற்றவற்றைச் சேர்த்துக் கலந்து, எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

- ஜெ.ஸ்ரீகாந்தி ஜனக்குமார்,
காஞ்சிபுரம்

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



எண்ணெய் குடிக்காத நாடா

தேவை: பச்சரிசி - 1 கிலோ, உளுந்தம் பருப்பு, பயத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு - தலா 1 கைப்பிடி, உப்பு, காரம், பெருங்காயம், எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: அரிசி, பருப்புகளை மிஷினில் அரைத்துக் கொள்ளவும். சலித்த மாவுடன் உப்பு, காரம், பெருங்காயம் சேர்த்து நீர் விட்டுப் பிசைந்து கொள்ளவும். காய்ந்த எண்ணெயில் நாடா அல்லது சேவு தட்டை பிடித்தபடி மாவைத் தேய்த்துப் போட்டுப் பொரிக்கவும்.

- எஸ்.ராஜி ரவிசங்கர், தஞ்சாவூர்

22 Supplement to Mangayar Malar October 2010



எண்ணெய் குடிக்காத நாடா

தேவை: பச்சரிசி - 1 கிலோ, உளுந்தம் பருப்பு, பயத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு - தலா 1 கைப்பிடி, உப்பு, காரம், பெருங்காயம், எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: அரிசி, பருப்புகளை மிஷினில் அரைத்துக் கொள்ளவும். சலித்த மாவுடன் உப்பு, காரம், பெருங்காயம் சேர்த்து நீர் விட்டுப் பிசைந்து கொள்ளவும். காய்ந்த எண்ணெயில் நாடா அல்லது சேவு தட்டை பிடித்தபடி மாவைத் தேய்த்துப் போட்டுப் பொரிக்கவும்.

- எஸ்.ராஜி ரவிசங்கர், தஞ்சாவூர்

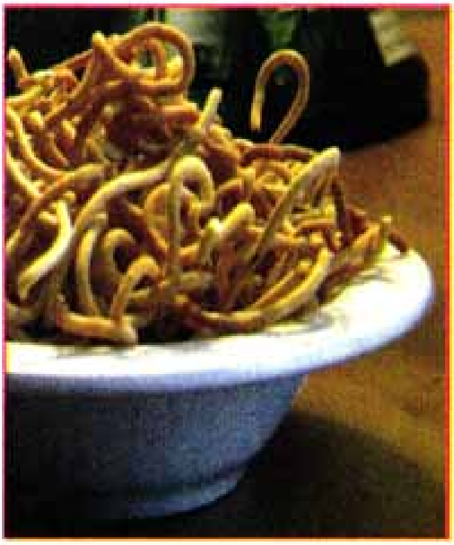
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

தேன் குழல்

தேவை: பச்சரிசி - 1 தம்ளர், உளுத்தம் பருப்பு - ¼ கப், வெண்ணெய் - 100 கிராம், சீரகம் - 2 டீஸ்பூன், பெருங்காயம், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பு இரண்டையும் தனித்தனியாக வறுத்து அரைத்த மாவில், மீதமுள்ள பொருள்களைச் சேர்த்து நீர் விட்டுப் பிசையவும். தேன்குழல் பிடியில் மாவைப் போட்டு, காய்ந்த எண்ணெயில் பிழியவும்.

-டி.ஈ.கீதா சேஷாத்திரி, சென்னை



நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

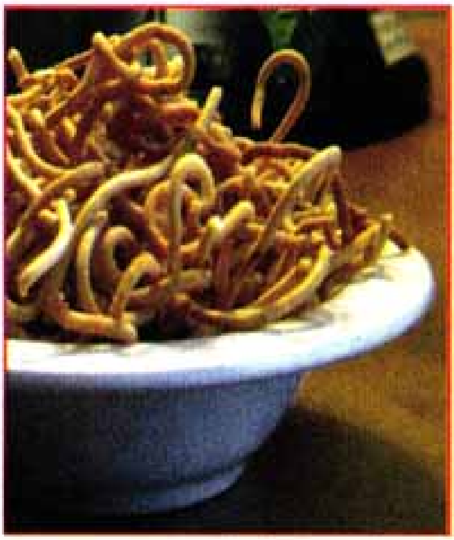
Supplement to Mangayar Malar October 2010 23

தேன் குழல்

தேவை: பச்சரிசி - 1 தம்ளர், உளுத்தம் பருப்பு - ¼ கப், வெண்ணெய் - 100 கிராம், சீரகம் - 2 டீஸ்பூன், பெருங்காயம், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பு இரண்டையும் தனித்தனியாக வறுத்து அரைத்த மாவில், மீதமுள்ள பொருள்களைச் சேர்த்து நீர் விட்டுப் பிசையவும். தேன்குழல் பிடியில் மாவைப் போட்டு, காய்ந்த எண்ணெயில் பிழியவும்.

-டி.ஈ.கீதா சேஷாத்திரி, சென்னை



நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



மிளகு, முந்திரி பிஸ்கட்

தேவை: மைதா - ¼ கிலோ, வனஸ்பதி - 100 கிராம், அரிசி மாவு - 4 டீஸ்பூன், பொடித்த மிளகு - 2 டீஸ்பூன், பொடித்த முந்திரி - 50 கிராம், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: சலித்த மாவுகளில், உப்பு, காரம், முந்திரி, வனஸ்பதி சேர்த்துப் பிசைந்து, சிறிய பூரிகளாக இடவும். முதல் பூரியில் இலேசாக எண்ணெய் தடவி, மற்றொரு பூரியை அதன் மேல் வைத்து மீண்டும் இட்டு மீண்டும் உருட்டவும். உருட்டிய மாவை திரும்ப இட்டு சிறிய வட்டங்களாக (பாட்டில் மூடி கொண்டு) கத்தரித்துப் பொரிக்கவும்.

- சரோஜா ரங்கநாதன், சென்னை

24 Supplement to Mangayar Malar October 2010



மிளகு, முந்திரி பிஸ்கட்

தேவை: மைதா - ¼ கிலோ, வனஸ்பதி - 100 கிராம், அரிசி மாவு - 4 டீஸ்பூன், பொடித்த மிளகு - 2 டீஸ்பூன், பொடித்த முந்திரி - 50 கிராம், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: சலித்த மாவுகளில், உப்பு, காரம், முந்திரி, வனஸ்பதி சேர்த்துப் பிசைந்து, சிறிய பூரிகளாக இடவும். முதல் பூரியில் இலேசாக எண்ணெய் தடவி, மற்றொரு பூரியை அதன் மேல் வைத்து மீண்டும் இட்டு மீண்டும் உருட்டவும். உருட்டிய மாவை திரும்ப இட்டு சிறிய வட்டங்களாக (பாட்டில் மூடி கொண்டு) கத்தரித்துப் பொரிக்கவும்.

- சரோஜா ரங்கநாதன், சென்னை

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பீட்ரூட் கிரிஸ்பி போண்டா

தேவை: பொடியாக நறுக்கிய பீட்ரூட் - 1 கப், துவரம் பருப்பு - 1 கப் (ஒரு மணி நேரம் ஊறியது), தேங்காய்த் துருவல் - ½ கப், சிவப்பு மிளகாய்- 4, இஞ்சி - 1 துண்டு, சோம்பு - 1 டீஸ்பூன், உப்பு, கறிவேப்பிலை - தேவைக்கு, அரிசி மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், எண்ணெய்- பொரிக்க.



செய்முறை: பீட்ரூட், பருப்பு, இஞ்சி, உப்பு, காரம் ஆகியவற்றை கரகரப்பாக அரைக்கவும். மாவில் தேங்காய்த் துருவல், அரிசி மாவு, சோம்பு, கறிவேப்பிலை கலந்து உருட்டி போண்டா போல் எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- லக்ஷ்மி, மதுரை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 25

பீட்ரூட் கிரிஸ்பி போண்டா

தேவை: பொடியாக நறுக்கிய பீட்ரூட் - 1 கப், துவரம் பருப்பு - 1 கப் (ஒரு மணி நேரம் ஊறியது), தேங்காய்த் துருவல் - ½ கப், சிவப்பு மிளகாய்- 4, இஞ்சி - 1 துண்டு, சோம்பு - 1 டீஸ்பூன், உப்பு, கறிவேப்பிலை - தேவைக்கு, அரிசி மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், எண்ணெய்- பொரிக்க.



செய்முறை: பீட்ரூட், பருப்பு, இஞ்சி, உப்பு, காரம் ஆகியவற்றை கரகரப்பாக அரைக்கவும். மாவில் தேங்காய்த் துருவல், அரிசி மாவு, சோம்பு, கறிவேப்பிலை கலந்து உருட்டி போண்டா போல் எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- லக்ஷ்மி, மதுரை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



ரவா பட்டன்ஸ்

தேவை: ரவை - 1 கப், மைதா - ¼ கப், துருவிய தேங்காய் - ½ கப், இஞ்சி - 1 துண்டு, பச்சை மிளகாய்- 8, எள் - 2 டீஸ்பூன், வெண்ணெய் - 50 கிராம், காரப் பொடி, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: ஆவியில் வெந்த மைதாவுடன், ரவையைச் சேர்க்கவும். இஞ்சி, மிளகாய், தேங்காய் சேர்த்து விழுதை உப்பு, காரம், வெண்ணெயுடன் மைதா - ரவை கலவையில் சேர்க்கவும். பிசைந்த மாவை சிறு உருண்டைகளாக்கி கட்டை விரலால் நடுவில் அழுத்தி பேப்பரில் சிறிது நேரம் போடவும். காய்ந்ததும் எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- நெல்லை வள்ளி ராமகிருஷ்ணன்,
சென்னை

26 Supplement to Mangayar Malar October 2010



ரவா பட்டன்ஸ்

தேவை: ரவை - 1 கப், மைதா - ¼ கப், துருவிய தேங்காய் - ½ கப், இஞ்சி - 1 துண்டு, பச்சை மிளகாய்- 8, எள் - 2 டீஸ்பூன், வெண்ணெய் - 50 கிராம், காரப் பொடி, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: ஆவியில் வெந்த மைதாவுடன், ரவையைச் சேர்க்கவும். இஞ்சி, மிளகாய், தேங்காய் சேர்த்து விழுதை உப்பு, காரம், வெண்ணெயுடன் மைதா - ரவை கலவையில் சேர்க்கவும். பிசைந்த மாவை சிறு உருண்டைகளாக்கி கட்டை விரலால் நடுவில் அழுத்தி பேப்பரில் சிறிது நேரம் போடவும். காய்ந்ததும் எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- நெல்லை வள்ளி ராமகிருஷ்ணன்,
சென்னை

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

வாழைப்பூ தூள் பக்கோடா

தேவை: நரம்பு நீக்கி சுத்தம் செய்த வாழைப்பூ - 1 கப்(நறுக்கியது), அரிசி மாவு - 1 கப், கடலை மாவு - ¼ கப், நெய் - 1 கரண்டி, மிளகாய்த் தூள், உப்பு, பெருங்காயம், எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: கொதிக்கும் நீரில் பூவைப் போட்டு பத்து நிமிடங்கள் கழித்து வடிகட்டவும். உருக்கிய நெய்யில் உப்பு, காரம், பெருங்காயம் சேர்த்து, நுரை பொங்க அடித்து, வாழைப்பூ, மாவுகள் சேர்த்து, தேவைப்பட்டால் நீர் சேர்த்துப் பிசிறி விடவும். காய்ந்த எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.



– லக்ஷ்மி சுப்ரமணியம், மதுரை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 27

வாழைப்பூ தூள் பக்கோடா

தேவை: நரம்பு நீக்கி சுத்தம் செய்த வாழைப்பூ - 1 கப்(நறுக்கியது), அரிசி மாவு - 1 கப், கடலை மாவு - ¼ கப், நெய் - 1 கரண்டி, மிளகாய்த் தூள், உப்பு, பெருங்காயம், எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: கொதிக்கும் நீரில் பூவைப் போட்டு பத்து நிமிடங்கள் கழித்து வடிகட்டவும். உருக்கிய நெய்யில் உப்பு, காரம், பெருங்காயம் சேர்த்து, நுரை பொங்க அடித்து, வாழைப்பூ, மாவுகள் சேர்த்து, தேவைப்பட்டால் நீர் சேர்த்துப் பிசிறி விடவும். காய்ந்த எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.



– லக்ஷ்மி சுப்ரமணியம், மதுரை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



பசுமைத் தட்டை

தேவை:

பச்சரிசி மாவு - 4 கப், பொட்டுக்கடலை மாவு - 2 கப், வறுத்தரைத்த உளுத்தம் மாவு - 1கப், புதினா - 1 கட்டு, கொத்துமல்லி - ½ கட்டு, பச்சை மிளகாய்- 4, பூண்டு - 4 பல், நெய்- 4 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை:

ஆய்ந்து சுத்தம் செய்த புதினா, மல்லி, பூண்டு, மிளகாயை நைசாக அரைக்கவும். இலேசாக வறுத்த அரிசி மாவுடன் இதர மாவுகள், அரைத்த விழுது, உப்பு, நெய் சேர்த்துப் பிசைந்து தட்டைகளாக எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- பத்மாவதி ஸ்ரீநிவாசன், சென்னை

28 Supplement to Mangayar Malar October 2010



பசுமைத் தட்டை

தேவை:

பச்சரிசி மாவு - 4 கப், பொட்டுக்கடலை மாவு - 2 கப், வறுத்தரைத்த உளுத்தம் மாவு - 1கப், புதினா - 1 கட்டு, கொத்துமல்லி - ½ கட்டு, பச்சை மிளகாய்- 4, பூண்டு - 4 பல், நெய்- 4 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை:

ஆய்ந்து சுத்தம் செய்த புதினா, மல்லி, பூண்டு, மிளகாயை நைசாக அரைக்கவும். இலேசாக வறுத்த அரிசி மாவுடன் இதர மாவுகள், அரைத்த விழுது, உப்பு, நெய் சேர்த்துப் பிசைந்து தட்டைகளாக எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- பத்மாவதி ஸ்ரீநிவாசன், சென்னை

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஓமம் முறுக்கு

தேவை: பச்சரிசி, பொட்டுக்கடலை - தலா 1 கப், பாசிப் பருப்பு - ½ கப், ஓமம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், சீரகம்-1 டீஸ்பூன், உப்பு, மிளகாய்த் தூள், பெருங் காயம், எண்ணெய்- தேவைக்கு.



செய்முறை: அரிசி, பருப்பைத் தனியாக வறுத்து, மிஷினில் அரைக்கவும். அரைத்த ஓமம், சீரகப் பொடியுடன் உப்பு, காரம், பெருங்காயம் எல்லாவற்றையும் மாவில் சேர்த்து நீர் விட்டுப் பிசைந்து, முறுக்கு அச்சில் போட்டு, காய்ந்த எண்ணெயில் பிழியவும்.

- ஆர்.பத்மப்ரியா, ஹுப்ளி

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 29

ஓமம் முறுக்கு

தேவை: பச்சரிசி, பொட்டுக்கடலை - தலா 1 கப், பாசிப் பருப்பு - ½ கப், ஓமம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், சீரகம்-1 டீஸ்பூன், உப்பு, மிளகாய்த் தூள், பெருங் காயம், எண்ணெய்- தேவைக்கு.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பைத் தனியாக வறுத்து, மிஷினில் அரைக்கவும். அரைத்த ஓமம், சீரகப் பொடியுடன் உப்பு, காரம், பெருங்காயம் எல்லாவற்றையும் மாவில் சேர்த்து நீர் விட்டுப் பிசைந்து, முறுக்கு அச்சில் போட்டு, காய்ந்த எண்ணெயில் பிழியவும்.

- ஆர்.பத்மப்ரியா, ஹுப்ளி



நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



கார முறுக்கு

தேவை: பச்சரிசி, கடலைப் பருப்பு, பாசிப் பருப்பு - தலா 1 கப், உப்பு, காரத் தூள், பெருங்காயம், எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை:

அரிசி, பருப்பை மிஷினில் அரைத்துச் சலிக்கவும். அதில் இதரப் பொருள்கள் சேர்த்து நீர் விட்டு பந்து போல் பிசையவும். தேவையான முறுக்கு அச்சில், மாவைப் போட்டுக் காய்ந்த எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- ஆர்.சுபா, ஈரோடு

30 Supplement to Mangayar Malar October 2010



கார முறுக்கு

தேவை: பச்சரிசி, கடலைப் பருப்பு, பாசிப் பருப்பு - தலா 1 கப், உப்பு, காரத் தூள், பெருங்காயம், எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை:

அரிசி, பருப்பை மிஷினில் அரைத்துச் சலிக்கவும். அதில் இதரப் பொருள்கள் சேர்த்து நீர் விட்டு பந்து போல் பிசையவும். தேவையான முறுக்கு அச்சில், மாவைப் போட்டுக் காய்ந்த எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- ஆர்.சுபா, ஈரோடு

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

உருளை, தக்காளி சிப்ஸ்

தேவை : உருளைக்கிழங்கு - 4, தக்காளி பவுடர் - ½ டீஸ்பூன், மிளகாய்த் தூள் - ¾ டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - ¼ டீஸ்பூன், எலுமிச்சைச் சாறு - சிறிதளவு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.



செய்முறை:

தோல் சீவி, அலம்பிய கிழங்கை சிப்ஸ் கட்டையில் சீவி, எலுமிச்சைச் சாறு கலந்த தண்ணீரில் போடவும். வடித்த காயை ஈரம் போக உலர்த்தி எண்ணெயில் பொரிக்கவும். அதில் தக்காளிப் பவுடர், உப்பு, காரம், பெருங்காயம் சேர்க்கவும்.

- க.இராஜேஸ்வரி கண்ணன், மணப்பாறை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 31

உருளை, தக்காளி சிப்ஸ்

தேவை : உருளைக்கிழங்கு - 4, தக்காளி பவுடர் - ½ டீஸ்பூன், மிளகாய்த் தூள் - ¾ டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - ¼ டீஸ்பூன், எலுமிச்சைச் சாறு - சிறிதளவு, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.



செய்முறை:

தோல் சீவி, அலம்பிய கிழங்கை சிப்ஸ் கட்டையில் சீவி, எலுமிச்சைச் சாறு கலந்த தண்ணீரில் போடவும். வடித்த காயை ஈரம் போக உலர்த்தி எண்ணெயில் பொரிக்கவும். அதில் தக்காளிப் பவுடர், உப்பு, காரம், பெருங்காயம் சேர்க்கவும்.

- க.இராஜேஸ்வரி கண்ணன், மணப்பாறை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



சோயா ஸ்டிரிப்ஸ்

தேவை : அரிசி மாவு - 1 கப், சோயா மாவு, கடலை மாவு - தலா ½ கப், மிளகாய்த் தூள்-½ தேக்கரண்டி, பெருங்காயம் - ¼ தேக்கரண்டி, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை : எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். ஒரு கரண்டி காய்ந்த எண்ணெயை மாவில் ஊற்றி, தேவைப்பட்டால் நீர் சேர்த்துப் பிசையவும். ரிப்பன் நாடா அச்சில் மாவைப் போட்டு, நீளமான பிளாஸ்டிக் ஷீட்டில் பிழிந்து, பிறகு ஒரு அங்குல நீளத்தில் வெட்டிப் பொரிக்கவும்.

- உஷா, சென்னை

32 Supplement to Mangayar Malar October 2010



சோயா ஸ்டிரிப்ஸ்

தேவை : அரிசி மாவு - 1 கப், சோயா மாவு, கடலை மாவு - தலா ½ கப், மிளகாய்த் தூள்-½ தேக்கரண்டி, பெருங்காயம் - ¼ தேக்கரண்டி, உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை : எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். ஒரு கரண்டி காய்ந்த எண்ணெயை மாவில் ஊற்றி, தேவைப்பட்டால் நீர் சேர்த்துப் பிசையவும். ரிப்பன் நாடா அச்சில் மாவைப் போட்டு, நீளமான பிளாஸ்டிக் ஷீட்டில் பிழிந்து, பிறகு ஒரு அங்குல நீளத்தில் வெட்டிப் பொரிக்கவும்.

- உஷா, சென்னை

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பட்டர் கைமுறுக்கு

தேவை: அரிசி மாவு - ½ கப், வறுத்தரைத்த உளுந்து மாவு - ½ டேபிள் ஸ்பூன், வெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், கேசரி பவுடர் - 1 சிட்டிகை, சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய்- தேவைக்கு.



செய்முறை:

மாவுடன் மற்ற எல்லாப் பொருள்களையும் சேர்த்து நீர் விட்டு கெட்டியாகப் பிசையவும். மெல்லிய கைமுறுக்காக பேப்பரில் சுற்றி வைக்கவும். ஈரம் சற்றுக் காய்ந்ததும் எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- வே.சச்சின், திருவண்ணாமலை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 33

பட்டர் கைமுறுக்கு

தேவை: அரிசி மாவு - ½ கப், வறுத்தரைத்த உளுந்து மாவு - ½ டேபிள் ஸ்பூன், வெண்ணெய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், கேசரி பவுடர் - 1 சிட்டிகை, சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய்- தேவைக்கு.



செய்முறை:

மாவுடன் மற்ற எல்லாப் பொருள்களையும் சேர்த்து நீர் விட்டு கெட்டியாகப் பிசையவும். மெல்லிய கைமுறுக்காக பேப்பரில் சுற்றி வைக்கவும். ஈரம் சற்றுக் காய்ந்ததும் எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- வே.சச்சின், திருவண்ணாமலை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



காய் மிக்சர்

தேவை:

உருளைக்கிழங்கு - 2, மரவள்ளிக் கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு - தலா ¼ கிலோ, முந்திரிப் பருப்பு - 25 கிராம், உப்பு, காரம், எண்ணெய், கறிவேப் பிலை - தேவைக்கு.

செய்முறை:

தோல் நீக்கிய கிழங்குகளை மெலிதாகச் சீவவும். எண்ணெயில் மொரமொரப்பாகப் பொரித்து, உப்பு, காரம், பொரித்த கறிவேப்பிலை, முந்திரிப் பருப்பு சேர்க்கவும்.

- இந்திரா சந்திரன், திருச்சி

34 Supplement to Mangayar Malar October 2010



காய் மிக்சர்

தேவை:

உருளைக்கிழங்கு - 2, மரவள்ளிக் கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு - தலா ¼ கிலோ, முந்திரிப் பருப்பு - 25 கிராம், உப்பு, காரம், எண்ணெய், கறிவேப் பிலை - தேவைக்கு.

செய்முறை:

தோல் நீக்கிய கிழங்குகளை மெலிதாகச் சீவவும். எண்ணெயில் மொரமொரப்பாகப் பொரித்து, உப்பு, காரம், பொரித்த கறிவேப்பிலை, முந்திரிப் பருப்பு சேர்க்கவும்.

- இந்திரா சந்திரன், திருச்சி

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

புஜியா



தேவை : பச்சரிசி மாவு - 2 கப், தயிர், பால் ஏடு, எலுமிச்சைச் சாறு - தலா 2 டீஸ்பூன், மிளகுப் பொடி - 1½ டீஸ்பூன், உப்பு - ¼ டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை :

எல்லாப் பொருள்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து, நீர் சேர்த்துப் பிசையவும். பெரிய கண் ஓமப்பொடி அச்சில் மாவைப் போட்டு எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- அனுஷ்யா மம்தோரா,
சென்னை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 35

புஜியா



தேவை : பச்சரிசி மாவு - 2 கப், தயிர், பால் ஏடு, எலுமிச்சைச் சாறு - தலா 2 டீஸ்பூன், மிளகுப் பொடி - 1½ டீஸ்பூன், உப்பு - ¼ டீஸ்பூன், எண்ணெய் - பொரிக்க.

செய்முறை :

எல்லாப் பொருள்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து, நீர் சேர்த்துப் பிசையவும். பெரிய கண் ஓமப்பொடி அச்சில் மாவைப் போட்டு எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- அனுஷ்யா மம்தோரா,
சென்னை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



வாழைக்காய் ரிப்பன் பகோடா

தேவை :

வாழைக்காய்-1, கடலை மாவு, அரிசி மாவு - தலா ½ கப், வெண்ணெய்- 1 டீஸ்பூன், உப்பு, மிளகாய்த் தூள், எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: தோல் சீவி வேக வைத்த வாழைக்காயை மிக்ஸியில் போட்டு மசிக்கவும். மாவுகள், இதரப் பொருள்களை விழுதுடன் சேர்த்துப் பிசையவும். பிசைந்த மாவை நாடா அச்சில் போட்டுப் பிழியவும்.

- ஆர். வேதவல்லி, சென்னை

36 Supplement to Mangayar Malar October 2010



வாழைக்காய் ரிப்பன் பகோடா

தேவை :

வாழைக்காய்-1, கடலை மாவு, அரிசி மாவு - தலா ½ கப், வெண்ணெய்- 1 டீஸ்பூன், உப்பு, மிளகாய்த் தூள், எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: தோல் சீவி வேக வைத்த வாழைக்காயை மிக்ஸியில் போட்டு மசிக்கவும். மாவுகள், இதரப் பொருள்களை விழுதுடன் சேர்த்துப் பிசையவும். பிசைந்த மாவை நாடா அச்சில் போட்டுப் பிழியவும்.

- ஆர். வேதவல்லி, சென்னை

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பெப்பர் சிப்ஸ்

தேவை: மைதா மாவு - 1 கப், மிளகுத் தூள் - $2\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன், வெண்ணெய் 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு, எண் ணெய்- தேவைக்கு.



செய்முறை :

சலித்த மாவுடன் உப்பு, காரம், வெண்ணெய் சேர்த்து நீர் தெளித்துப் பிசையவும். சப்பாத்தியாக இட்ட மாவை டைமண்ட் வடிவில் கட் செய்து, எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- எஸ்.ஆனந்தி சுந்தரராஜன், திருச்சி

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 37

பெப்பர் சிப்ஸ்

தேவை: மைதா மாவு - 1 கப், மிளகுத் தூள் - $2\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன், வெண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு, எண் ணெய்- தேவைக்கு.



செய்முறை :

சலித்த மாவுடன் உப்பு, காரம், வெண்ணெய் சேர்த்து நீர் தெளித்துப் பிசையவும். சப்பாத்தியாக இட்ட மாவை டைமண்ட் வடிவில் கட் செய்து, எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.

- எஸ்.ஆனந்தி சுந்தரராஜன், திருச்சி

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



ஜவ்வரிசி கோளா

தேவை: அரிசி மாவு - 1 கப், வெண்ணெய், எள் - தலா 2 டேபிள் ஸ்பூன், ஊறவைத்த ஜவ்வரிசி - 1 கப், உப்பு, பெருங்காயம், எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை:

ஊறிய ஜவ்வரிசியை நீரை வடித்து, இதரப் பொருள்களில் சேர்க்கவும். பிசைந்த மாவை சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, நீளவாக்கில் தேய்த்து இரு முனைகளையும் சேர்த்து வளையமாகச் செய்து பொரித்தெடுக்கவும்.

- ஜானகி ரங்கநாதன், சென்னை

38 Supplement to Mangayar Malar October 2010



ஜவ்வரிசி கோளா

தேவை: அரிசி மாவு - 1 கப், வெண்ணெய், எள் - தலா 2 டேபிள் ஸ்பூன், ஊறவைத்த ஜவ்வரிசி - 1 கப், உப்பு, பெருங்காயம், எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை:

ஊறிய ஜவ்வரிசியை நீரை வடித்து, இதரப் பொருள்களில் சேர்க்கவும். பிசைந்த மாவை சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, நீளவாக்கில் தேய்த்து இரு முனைகளையும் சேர்த்து வளையமாகச் செய்து பொரித்தெடுக்கவும்.

- ஜானகி ரங்கநாதன், சென்னை

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

வெந்தயக் கீரை பகோடா

தேவை : கடலை மாவு - 1 கப், அரிசி மாவு - ½ கப், நறுக்கிய வெங்காயம் - ½ கப், நறுக்கி சுத்தம் செய்த வெந்தயக் கீரை - ¾ கப், மிளகாய்த் தூள் - ¾ டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.



செய்முறை: வெங்காயம், கீரை மற்றும் மாவுகளோடு உப்பு, காரம் சேர்த்துப் பிசையவும். காய்ந்த எண்ணெயில் கிள்ளிப் போட்டுப் பொரிக்கவும்.

- பி.சாந்தி, பெங்களூரு

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 39

வெந்தயக் கீரை பகோடா

தேவை : கடலை மாவு - 1 கப், அரிசி மாவு - ½ கப், நறுக்கிய வெங்காயம் - ½ கப், நறுக்கி சுத்தம் செய்த வெந்தயக் கீரை - ¾ கப், மிளகாய்த் தூள் - ¾ டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.



செய்முறை: வெங்காயம், கீரை மற்றும் மாவுகளோடு உப்பு, காரம் சேர்த்துப் பிசையவும். காய்ந்த எண்ணெயில் கிள்ளிப் போட்டுப் பொரிக்கவும்.

- பி.சாந்தி, பெங்களூரு

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



ஆந்திரா முறுக்கு

தேவை :

மைதா - 1 கப், அரிசி மாவு - ½ கப், உப்பு, காரம், பெருங்காயம், ஓமம், எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை:

சிறிதளவு தண்ணீரை நன்கு கொதிக்க வைத்து, ஒன்றாகக் கலந்த மாவில் சிறிது சிறிதாக ஊற்றி, நன்கு பிசையவும். முறுக்கு அச்சில் மாவைப் போட்டுப் பிழியவும்.

-எஸ். சரண்யா,
தண்டையார்ப்பேட்டை

40 Supplement to Mangayar Malar October 2010



ஆந்திரா முறுக்கு

தேவை :

மைதா - 1 கப், அரிசி மாவு - ½ கப், உப்பு, காரம், பெருங்காயம், ஓமம், எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை:

சிறிதளவு தண்ணீரை நன்கு கொதிக்க வைத்து, ஒன்றாகக் கலந்த மாவில் சிறிது சிறிதாக ஊற்றி, நன்கு பிசையவும். முறுக்கு அச்சில் மாவைப் போட்டுப் பிழியவும்.

-எஸ். சரண்யா,
தண்டையார்ப்பேட்டை

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஜவ்வரிசி முத்துத்தட்டை



தேவை: பச்சரிசி - 200 கிராம், பெரிய ஜவ்வரிசி - 50 கிராம், வறுத்து அரைத்த உளுத்தம் பருப்பு மாவு, வெண்ணெய் - தலா 1 டேபிள் ஸ்பூன், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், ஓமம் - ½ டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: அரைமணி நேரம் ஊறிய ஜவ்வரிசியோடு மாவுகள் மற்றும் இதரப் பொருள்களைச் சேர்த்து தேவைக்கு நீர் விட்டுக் கெட்டியாகப் பிசையவும். பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் வடைகளாகத் தட்டிப் பொரித்தெடுக்கவும்.

- அமுதா ஞானசேகர், திருநின்றவூர்

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 41

ஜவ்வரிசி முத்துத்தட்டை



தேவை: பச்சரிசி - 200 கிராம், பெரிய ஜவ்வரிசி - 50 கிராம், வறுத்து அரைத்த உளுத்தம் பருப்பு மாவு, வெண்ணெய் - தலா 1 டேபிள் ஸ்பூன், சீரகம் - 1 டீஸ்பூன், ஓமம் - ½ டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: அரைமணி நேரம் ஊறிய ஜவ்வரிசியோடு மாவுகள் மற்றும் இதரப் பொருள்களைச் சேர்த்து தேவைக்கு நீர் விட்டுக் கெட்டியாகப் பிசையவும். பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் வடைகளாகத் தட்டிப் பொரித்தெடுக்கவும்.

- அமுதா ஞானசேகர், திருநின்றவூர்

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



நவதானிய வறுபயிறு

தேவை: காராமணி, கொண்டைக் கடலை, கொள்ளு, மொச்சை, பச்சைப் பயறு, எள், அவல்- தலா 100 கிராம், துண்டாக்கிய தேங்காய்க் கீற்று- 1 கப், காரத்தூள் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை : ஒருநாள் இரவு ஊறிய தானியங்களைத் தனியாகக் காய வைத்து வாணலியில் வறுக்கவும். தேங்காயையும் வறுக்கவும். எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக்கி மிளகாய்த் தூள், உப்பு சேர்க்கவும்.

– பி.எஸ். ராணி, மதுரை

42 Supplement to Mangayar Malar October 2010



நவதானிய வறுபயிறு

தேவை: காராமணி, கொண்டைக் கடலை, கொள்ளு, மொச்சை, பச்சைப் பயறு, எள், அவல்- தலா 100 கிராம், துண்டாக்கிய தேங்காய்க் கீற்று- 1 கப், காரத்தூள் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை : ஒருநாள் இரவு ஊறிய தானியங்களைத் தனியாகக் காய வைத்து வாணலியில் வறுக்கவும். தேங்காயையும் வறுக்கவும். எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக்கி மிளகாய்த் தூள், உப்பு சேர்க்கவும்.

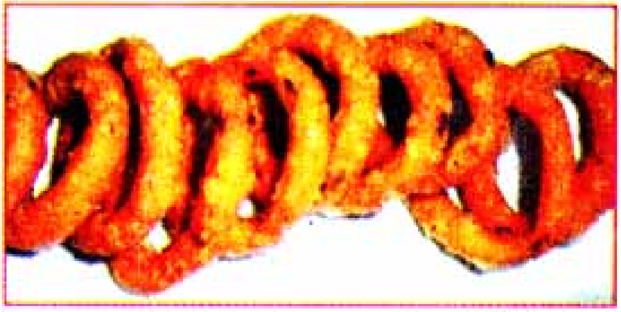
– பி.எஸ். ராணி, மதுரை

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ரவை முறுக்கு

தேவை: ரவை - 1 கப், புளித்த தயிர் - ¼ கப், சின்ன வெங்காயம்-5, பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - 1 துண்டு, கடுகு - ½ டீஸ்பூன், பெருங்காயம், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை : வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாயை விழுதாக்கி நெய்யில் வறுத்த ரவையுடன் சேர்க்கவும். ரவை, உப்பு, விழுதை தயிரில் சேர்த்துப் பிசைந்து மாவாக்கி, தாளிப்பு பொருள்களைச் வளையமாகச் செய்து காய்ந்த எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.



- எஸ்.தேவகாந்தி,
சென்னை

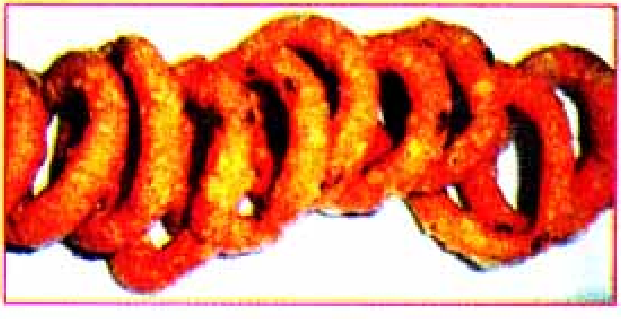
நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 43

ரவை முறுக்கு

தேவை: ரவை - 1 கப், புளித்த தயிர் - ¼ கப், சின்ன வெங்காயம்-5, பச்சை மிளகாய் - 2, இஞ்சி - 1 துண்டு, கடுகு - ½ டீஸ்பூன், பெருங்காயம், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை : வெங்காயம், கறிவேப்பிலை, பச்சை மிளகாயை விழுதாக்கி நெய்யில் வறுத்த ரவையுடன் சேர்க்கவும். ரவை, உப்பு, விழுதை தயிரில் சேர்த்துப் பிசைந்து மாவாக்கி, தாளிப்பு பொருள்களைச் வளையமாகச் செய்து காய்ந்த எண்ணெயில் பொரிக்கவும்.



- எஸ்.தேவகாந்தி,
சென்னை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



சிவ்டா

தேவை : அவல் - 100 கிராம், முந்திரி, வேர்க்கடலை, பொட்டுக் கடலை, சீவிய கொப்பரை, பொடித்த சர்க்கரை- தலா 25 கிராம், காரம், பெருங் காயம், உப்பு, கறிவேப்பிலை, எண்ணெய்- தேவைக்கு.

செய்முறை: மிதமான சூட்டில் அவல், முந்திரி, கறிவேப்பிலை பொரிக்கவும். இவற்றோடு கடலைகள், உப்பு, மிளகாய், கொப்பரை, பெருங்காயம் சேர்க்கவும். கடைசியில் பொடித்த சர்க்கரை சேர்க்க வும்.

- பத்மா சம்பத், சென்னை

44 Supplement to Mangayar Malar October 2010



சிவ்டா

தேவை : அவல் - 100 கிராம், முந்திரி, வேர்க்கடலை, பொட்டுக் கடலை, சீவிய கொப்பரை, பொடித்த சர்க்கரை- தலா 25 கிராம், காரம், பெருங் காயம், உப்பு, கறிவேப்பிலை, எண்ணெய்- தேவைக்கு.

செய்முறை: மிதமான சூட்டில் அவல், முந்திரி, கறிவேப்பிலை பொரிக்கவும். இவற்றோடு கடலைகள், உப்பு, மிளகாய், கொப்பரை, பெருங்காயம் சேர்க்கவும். கடைசியில் பொடித்த சர்க்கரை சேர்க்க வும்.

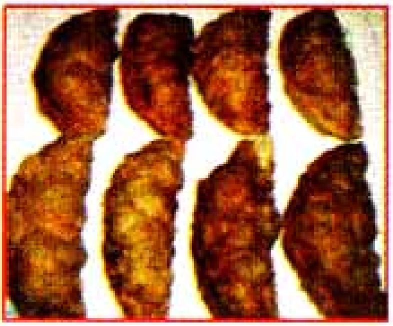
- பத்மா சம்பத், சென்னை

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

காரம் போட்ட கர்ச்சிக்காய்

தேவை : பொட்டுக்கடலை - ¼ கிலோ, அரிசி மாவு- 400 கிராம், துருவிய கொப்பரை- 100 கிராம், காரத்தூள், கசகசா - தலா 2 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய்- தேவைக்கு.

செய்முறை : பொட்டுக்கடலை, கொப்பரை, கசகசா மூன்றையும் வெறும் வாணலியில் இலேசாக வறுத்து, மிக்ஸியில் பொடிக்கவும். கொதிக்கும் நீரில் இரண்டு டீஸ்பூன் எண்ணெய், கால் டீஸ்பூன் உப்பு சேர்த்து, அரிசி மாவைக் கொட்டி கொழுக் கட்டை மேல்மாவு பதத்துக்கு வேகவைக்கவும். மேல் மாவில் சொப்புக்கள் செய்து, பூரணத்தை நிரப்பி சோமாஸ் வடிவில் தயார் செய்து, எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.



- ரோஷிணி, மும்பை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 45

காரம் போட்ட கர்ச்சிக்காய்

தேவை : பொட்டுக்கடலை - ¼ கிலோ, அரிசி மாவு- 400 கிராம், துருவிய கொப்பரை- 100 கிராம், காரத்தூள், கசகசா - தலா 2 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய்- தேவைக்கு.

செய்முறை : பொட்டுக்கடலை, கொப்பரை, கசகசா மூன்றையும் வெறும் வாணலியில் இலேசாக வறுத்து, மிக்ஸியில் பொடிக்கவும். கொதிக்கும் நீரில் இரண்டு டீஸ்பூன் எண்ணெய், கால் டீஸ்பூன் உப்பு சேர்த்து, அரிசி மாவைக் கொட்டி கொழுக் கட்டை மேல்மாவு பதத்துக்கு வேகவைக்கவும். மேல் மாவில் சொப்புக்கள் செய்து, பூரணத்தை நிரப்பி சோமாஸ் வடிவில் தயார் செய்து, எண்ணெயில் பொரித்கெடுக்கவும்.



- ரோஷிணி, மும்பை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



காரத் துக்கடா

தேவை : மைதா மாவு - ½ கிலோ, வெண்ணெய் - 75 கிராம், ஓமவல்லி இலை விழுது - 1 கப், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை:

வெண்ணெயைச் சூடுபறக்க நன்கு தேய்த்து, மாவு, வெண்ணெய், உப்பு சேர்த்துக் கலந்து, இலை விழுது, தேவைப்பட்டால் நீர் தெளித்துப் பிசைந்து கால் மணி நேரம் ஊறவிடவும். சப்பாத்திகளாக இட்ட மாவை டயமண்ட் வடிவத்தில் வெட்டிப் பொரிக்கவும்.

- எஸ்.சுகந்தி சுந்தர், கீவளூர்

46 Supplement to Mangayar Malar October 2010



காரத் துக்கடா

தேவை : மைதா மாவு - ½ கிலோ, வெண்ணெய் - 75 கிராம், ஓமவல்லி இலை விழுது - 1 கப், உப்பு, எண்ணெய் தேவைக்கு.

செய்முறை:

வெண்ணெயைச் சூடுபறக்க நன்கு தேய்த்து, மாவு, வெண்ணெய், உப்பு சேர்த்துக் கலந்து, இலை விழுது, தேவைப்பட்டால் நீர் தெளித்துப் பிசைந்து கால் மணி நேரம் ஊறவிடவும். சப்பாத்திகளாக இட்ட மாவை டயமண்ட் வடிவத்தில் வெட்டிப் பொரிக்கவும்.

- எஸ்.சுகந்தி சுந்தர், கீவளூர்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கார்ன் பிரிட்டர்ஸ்

தேவை : மக்காச் சோள துருவல் - 1 கப், மைதா மாவு - 1 கப், அரிசி மாவு, மிளகுத் தூள்- தலா 1 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.



செய்முறை: சோளத் துருவலோடு, எல்லாப் பொருள்களையும் சேர்க்கவும். சிறிது நீர் தெளித்துப் பிசிறிக் கொள்ளவும். சூடான எண்ணெயில் ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்து மாவில் ஊற்றிக் கலந்து, காய்ந்த எண்ணெயில் பக்கோடா போல் கிள்ளிப் போடவும்

- அஸ்வினி ஆனந்த், சென்னை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 47

கார்ன் பிரிட்டர்ஸ்

தேவை : மக்காச் சோள துருவல் - 1 கப், மைதா மாவு - 1 கப், அரிசி மாவு, மிளகுத் தூள்- தலா 1 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.



செய்முறை: சோளத் துருவலோடு, எல்லாப் பொருள்களையும் சேர்க்கவும். சிறிது நீர் தெளித்துப் பிசிறிக் கொள்ளவும். சூடான எண்ணெயில் ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்து மாவில் ஊற்றிக் கலந்து, காய்ந்த எண்ணெயில் பக்கோடா போல் கிள்ளிப் போடவும்.

- அஸ்வினி ஆனந்த், சென்னை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



அவல், வெங்காய முறுக்கு

தேவை: அவல் - 1 கப், அரிசி மாவு - 2 கப், பெரிய வெங்காயம்-1, கடலை மாவு - ½ கப், மிளகாய்ப் பொடி - ½ டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: இரண்டு மணி நேரம் ஊறிய அவலைப் பிழிந்து அரைக்கவும். வெங்காயத்தைச் சாறு எடுத்து மாவு, அவல் கலவையில் உப்பு, மிளகாய்ப் பொடியுடன் சேர்க்கவும். கெட்டியாகப் பிசைந்த மாவை முறுக்கு அச்சில் போட்டுப் பிழியவும்.

- ஆனந்தவல்லி, சென்னை

48 Supplement to Mangayar Malar October 2010



அவல், வெங்காய முறுக்கு

தேவை: அவல் - 1 கப், அரிசி மாவு - 2 கப், பெரிய வெங்காயம்-1, கடலை மாவு - ½ கப், மிளகாய்ப் பொடி - ½ டீஸ்பூன், எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: இரண்டு மணி நேரம் ஊறிய அவலைப் பிழிந்து அரைக்கவும். வெங்காயத்தைச் சாறு எடுத்து மாவு, அவல் கலவையில் உப்பு, மிளகாய்ப் பொடியுடன் சேர்க்கவும். கெட்டியாகப் பிசைந்த மாவை முறுக்கு அச்சில் போட்டுப் பிழியவும்.

- ஆனந்தவல்லி, சென்னை

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

புழுங்கலரிசி ரிப்பன் பக்கோடா

தேவை : புழுங்கலரிசி - ½ கிலோ, கடலை மாவு - 200 கிராம், மிளகாய் வற்றல் -10, உப்பு, பெருங்காயம், எண்ணெய் - தேவைக்கு.



செய்முறை:

ஊறவைத்த அரிசியில், உப்பு, காரம், பெருங்காயம் சேர்த்து நைசாக அரைக்கவும். அதில் கடலை மாவைச் சேர்த்துப் பந்தாகப் பிசையவும். ரிப்பன் நாடா அச்சில் மாவை போட்டு, காய்ந்த எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

- பேபி மீனா, உத்தங்குடி

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 49

புழுங்கலரிசி ரிப்பன் பக்கோடா

தேவை : புழுங்கலரிசி - ½ கிலோ, கடலை மாவு - 200 கிராம், மிளகாய் வற்றல் -10, உப்பு, பெருங்காயம், எண்ணெய் - தேவைக்கு.



செய்முறை:

ஊறவைத்த அரிசியில், உப்பு, காரம், பெருங்காயம் சேர்த்து நைசாக அரைக்கவும். அதில் கடலை மாவைச் சேர்த்துப் பந்தாகப் பிசையவும். ரிப்பன் நாடா அச்சில் மாவை போட்டு, காய்ந்த எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

- பேபி மீனா, உத்தங்குடி

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



வெஜிடபிள் பக்கோடா

தேவை : பீன்ஸ், காரட், வெங்காயம், கோஸ், கொத்துமல்லி - தலா ½ கப், கடலை மாவு - 1½ கப், அரிசி மாவு - ½ கப், நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், வெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய்- தேவைக்கு, இஞ்சி- சிறிதளவு.

செய்முறை: சுத்தம் செய்து சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய காய்களோடு, மாவுகள், வெண்ணெய், மிளகாய், இஞ்சி, உப்பு சேர்த்து கொஞ்சமாக நீர் தெளித்துப் பிசிறவும். காய்ந்த எண்ணெயில் பக்கோடாவாகக் கிள்ளிப் போட்டுப் பொரிக்கவும்.

-ஜானகி பாலசுப்ரமணியன், சென்னை

50 Supplement to Mangayar Malar October 2010



வெஜிடபிள் பக்கோடா

தேவை : பீன்ஸ், காரட், வெங்காயம், கோஸ், கொத்துமல்லி - தலா ½ கப், கடலை மாவு - 1½ கப், அரிசி மாவு - ½ கப், நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், வெண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய்- தேவைக்கு, இஞ்சி- சிறிதளவு.

செய்முறை: சுத்தம் செய்து சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய காய்களோடு, மாவுகள், வெண்ணெய், மிளகாய், இஞ்சி, உப்பு சேர்த்து கொஞ்சமாக நீர் தெளித்துப் பிசிறவும். காய்ந்த எண்ணெயில் பக்கோடாவாகக் கிள்ளிப் போட்டுப் பொரிக்கவும்.

-ஜானகி பாலசுப்ரமணியன், சென்னை

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

மசாலா கேஷு

தேவை : முழு முந்திரி - ¼ கிலோ, மிளகாய்த் தூள் - ¼ தேக்கரண்டி, கரம் மசாலா - 2 சிட்டிகை, மாங் காய்த் தூள் - 1 சிட்டிகை, உப்பு, நெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: நெய்யில் பொரித்த முந்திரியுடன் மற்றப் பொருள்களைச் சேர்த்து, நன்கு பிசிறி வைக்கவும். தேவைக்கு கறிவேப்பிலையையும் வறுத்துப் போடலாம்.

- வே.தனசேகரன், திருவண்ணாமலை



றுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 51

மசாலா கேஷு

தேவை : முழு முந்திரி - ¼ கிலோ, மிளகாய்த் தூள் - ¼ தேக்கரண்டி, கரம் மசாலா - 2 சிட்டிகை, மாங் காய்த் தூள் - 1 சிட்டிகை, உப்பு, நெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: நெய்யில் பொரித்த முந்திரியுடன் மற்றப் பொருள்களைச் சேர்த்து, நன்கு பிசிறி வைக்கவும். தேவைக்கு கறிவேப்பிலையையும் வறுத்துப் போடலாம்.

- வே.தனசேகரன், திருவண்ணாமலை



றுக்...மொறுக்...காரம் 64!

டூ ன் ஒன் ஸ்நாக்ஸ்

தேவை: மைதா- ¼ கிலோ, கடலை மாவு - ½ கப், பேக்கிங் பவுடர்- 1 டீஸ்பூன், மிளகாய்த் தூள், தனியாத் தூள் - தலா 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு, ஓமம், எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை : மைதா மாவு, ஓமம், உப்பு, சுடவைத்த சிறிது எண்ணெய், பேக்கிங் பவுடர் சேர்த்துப் பிசையவும். கடலை மாவு, தனியாத் தூள், மிளகாய்த் தூள், உப்பு சேர்த்துப் பிசையவும். மைதா மாவு, கடலை மாவு இரண்டு மாவுகளையும் தனித்தனியாக சிறிய சப்பாத்திகளாக இட்டு ஒன்றன் மேல் வைத்து மீண்டும் இட்டு, வெட்டி, பொரித்தெடுக்கவும்.



- அருணா பாண்டியன், சென்னை

52 Supplement to Mangayar Malar October 2010

டூ ன் ஒன் ஸ்நாக்ஸ்

தேவை: மைதா- ¼ கிலோ, கடலை மாவு - ½ கப், பேக்கிங் பவுடர்- 1 டீஸ்பூன், மிளகாய்த் தூள், தனியாத் தூள் - தலா 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு, ஓமம், எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை : மைதா மாவு, ஓமம், உப்பு, சுடவைத்த சிறிது எண்ணெய், பேக்கிங் பவுடர் சேர்த்துப் பிசையவும். கடலை மாவு, தனியாத் தூள், மிளகாய்த் தூள், உப்பு சேர்த்துப் பிசையவும். மைதா மாவு, கடலை மாவு இரண்டு மாவுகளையும் தனித்தனியாக சிறிய சப்பாத்திகளாக இட்டு ஒன்றன் மேல் வைத்து மீண்டும் இட்டு, வெட்டி, பொரித்தெடுக்கவும்.



- அருணா பாண்டியன், சென்னை

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கிரிஸ்பி மிக்ஸட் பக்கோடா

தேவை: பச்சரிசி, புழுங்கலரிசி, துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, நறுக்கிய வெங்காயம் - தலா ½ கப், ரவை - ¼ கப், மிளகாய் வற்றல்-6, இஞ்சித் துருவல்- 1 மேஜைக்கரண்டி, மஞ்சள் தூள், பெருங்காயம், உப்பு, கறிவேப்பிலை, எண்ணெய் - தேவைக்கு.



செய்முறை: ஊறவைத்த அரிசி, பருப்புகளை அரைக்கவும். ரவை, காரம், உப்பு, இஞ்சி, கறிவேப்பிலை அரைத்து, மற்றப் பொருள்கள் சேர்த்து ஒன்றாக்கவும். நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து, கிள்ளிப் போட்டுப் பொரிக்கவும்.

- ஆர்.எஸ்.லக்ஷ்மி, மதுரை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 53

கிரிஸ்பி மிக்ஸட் பக்கோடா

தேவை: பச்சரிசி, புழுங்கலரிசி, துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, நறுக்கிய வெங்காயம் - தலா ½ கப், ரவை - ¼ கப், மிளகாய் வற்றல்-6, இஞ்சித் துருவல்- 1 மேஜைக்கரண்டி, மஞ்சள் தூள், பெருங்காயம், உப்பு, கறிவேப்பிலை, எண்ணெய் - தேவைக்கு.



செய்முறை: ஊறவைத்த அரிசி, பருப்புகளை அரைக்கவும். ரவை, காரம், உப்பு, இஞ்சி, கறிவேப்பிலை அரைத்து, மற்றப் பொருள்கள் சேர்த்து ஒன்றாக்கவும். நறுக்கிய வெங்காயம் சேர்த்து, கிள்ளிப் போட்டுப் பொரிக்கவும்.

- ஆர்.எஸ்.லக்ஷ்மி, மதுரை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

தயிர் ஓமப்பொடி

தேவை: அரிசி மாவு - 2 கப், புளித்த தயிர் - ½ கப், மிளகாய்த் தூள்-2 டீஸ்பூன், பெருங்காயம், உப்பு, எண்ணெய்-தேவைக்கு.



செய்முறை:

மாவில் தயிர், காரம், உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து, தேவைப்பட்டால் நீர் தெளித்துப் பிசையவும். காய்ந்த எண்ணெயில் அரை கரண்டி எடுத்து மாவில் விட்டுப் பிசைந்து, ஓமப்பொடி அச்சில் போட்டுப் பொரிக்கவும்.

- கு.லதா, கும்பகோணம்

54 Supplement to Mangayar Malar October 2010

தயிர் ஓமப்பொடி

தேவை: அரிசி மாவு - 2 கப், புளித்த தயிர் - ½ கப், மிளகாய்த் தூள்-2 டீஸ்பூன், பெருங்காயம், உப்பு, எண்ணெய்-தேவைக்கு.



செய்முறை:

மாவில் தயிர், காரம், உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து, தேவைப்பட்டால் நீர் தெளித்துப் பிசையவும். காய்ந்த எண்ணெயில் அரை கரண்டி எடுத்து மாவில் விட்டுப் பிசைந்து, ஓமப்பொடி அச்சில் போட்டுப் பொரிக்கவும்.

- கு.லதா, கும்பகோணம்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

ஜவ்வரிசி மிக்ஸர்

தேவை: ஜவ்வரிசி - 2 கப், பொட்டுக்கடலை, வேர்க்கடலை - தலா ¼ கப், முந்திரி, திராட்சை - தலா 15, கொப்பரைத் துண்டுகள்- 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய், மஞ்சள் தூள், கறிவேப்பிலை - தேவைக்கு.



செய்முறை: ஊறவைத்த ஜவ்வரிசியைக் காயவைத்து காய்ந்த எண்ணெயில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக போட்டுப் பிரட்டவும். சிறிதளவு எண்ணெயில் கடலை, முந்திரி, திராட்சை, கறிவேப்பிலை எல்லாவற்றையும் பொரித்து, உப்பு, காரம், மஞ்சள் தூள் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

- வி. ஆனந்தி, சென்னை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 55

ஜவ்வரிசி மிக்ஸர்

தேவை: ஜவ்வரிசி - 2 கப், பொட்டுக்கடலை, வேர்க்கடலை - தலா ¼ கப், முந்திரி, திராட்சை - தலா 15, கொப்பரைத் துண்டுகள்- 2 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு, எண்ணெய், மஞ்சள் தூள், கறிவேப்பிலை - தேவைக்கு.



செய்முறை: ஊறவைத்த ஜவ்வரிசியைக் காயவைத்து காய்ந்த எண்ணெயில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக போட்டுப் பிரட்டவும். சிறிதளவு எண்ணெயில் கடலை, முந்திரி, திராட்சை, கறிவேப்பிலை எல்லாவற்றையும் பொரித்து, உப்பு, காரம், மஞ்சள் தூள் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

- வி. ஆனந்தி, சென்னை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

கலர்ஃபுல் காராபூந்தி

தேவை:

கடலை மாவு - 2 கப், அரிசி மாவு- 2 டேபிள் ஸ்பூன், பச்சை, மஞ்சள், ஆரஞ்சு நிறங்கள் - தலா சிறிதளவு, உப்பு, பெருங்காயம், எண்ணெய், கறி வேப்பிலை - தேவைக்கு.



செய்முறை:

மாவினை மூன்று பகுதிகளாக் கித் தனித்தனியாக உப்பு, பெருங் காயம், நிறம் சேர்த்து பஜ்ஜி மாவு பதத்துக்குக் கரைக்கவும். பூந்தித் தட்டில் தனித்தனியாகப் பொரித்து கறிவேப்பிலையைப் பொரித்து மூன்றையும் ஒன்றாக்கவும்.

- காயத்ரி சந்திரன், திருச்சி

56 Supplement to Mangayar Malar October 2010

கலர்ஃபுல் காராபூந்தி

தேவை:

கடலை மாவு - 2 கப், அரிசி மாவு- 2 டேபிள் ஸ்பூன், பச்சை, மஞ்சள், ஆரஞ்சு நிறங்கள் - தலா சிறிதளவு, உப்பு, பெருங்காயம், எண்ணெய், கறி வேப்பிலை - தேவைக்கு.



செய்முறை:

மாவினை மூன்று பகுதிகளாக் கித் தனித்தனியாக உப்பு, பெருங் காயம், நிறம் சேர்த்து பஜ்ஜி மாவு பதத்துக்குக் கரைக்கவும். பூந்தித் தட்டில் தனித்தனியாகப் பொரித்து, கறிவேப்பிலையைப் பொரித்து மூன்றையும் ஒன்றாக்கவும்.

காயத்ரி சந்திரன், திருச்சி

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

ஸ்பைசி அவல்

தேவை: கெட்டி அவல் - 1 கப், காரத்தூள், உப்புத்தூள்- தலா 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - ½ டீஸ்பூன், சீரக மிட்டாய்- 1 டேபிள் ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, எண்ணெய்-தேவைக்கு.



செய்முறை: சுத்தம் செய்த அவலை, கால் மணி நேரம் ஊறவைக்கவும், மீண்டும் களைந்து, வடிய வைத்து, ஈரம் போகப் பிழிந்து கொள்ளவும். காய்ந்த எண்ணெயில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வறுத்து, உப்பு, காரம், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, சீரக மிட்டாய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கலந்து வைக்கவும்.

- பிரதீபா சிவகுமார், தேனீ

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 57

ஸ்பைசி அவல்

தேவை: கெட்டி அவல் - 1 கப், காரத்தூள், உப்புத்தூள்- தலா 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - ½ டீஸ்பூன், சீரக மிட்டாய்- 1 டேபிள் ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, எண்ணெய்-தேவைக்கு.



செய்முறை: சுத்தம் செய்த அவலை, கால் மணி நேரம் ஊறவைக்கவும், மீண்டும் களைந்து, வடிய வைத்து, ஈரம் போகப் பிழிந்து கொள்ளவும். காய்ந்த எண்ணெயில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வறுத்து, உப்பு, காரம், பெருங்காயம், கறிவேப்பிலை, சீரக மிட்டாய் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கலந்து வைக்கவும்.

- பிரதீபா சிவகுமார், தேனீ

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



கீரை தட்டை

தேவை: அரிசி மாவு - 2 கப், முளைக்கீரை- 2 கட்டு, கடலைப் பருப்பு - 1 கைப்பிடி, உளுத்தம் மாவு- ¼ கப், மிளகாய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: ஆய்ந்து சுத்தம் செய்து, நறுக்கிய கீரையை மாவுகளில் சேர்க்கவும். இரண்டு மணி நேரம் ஊறிய கடலைப் பருப்பு, உப்பு, காரம், பெருங்காயம் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக்கி, காய்ந்த எண்ணெயை மூன்று டேபிள் ஸ்பூன் ஊற்றி, தேவையானால் நீர் தெளித்துத் தட்டையாகத் தட்டிப் பொரிக்கவும்.

- பானு சங்கர், ஹைதராபாத்

58 Supplement to Mangayar Malar October 2010



கீரை தட்டை

தேவை: அரிசி மாவு - 2 கப், முளைக்கீரை- 2 கட்டு, கடலைப் பருப்பு - 1 கைப்பிடி, உளுத்தம் மாவு- ¼ கப், மிளகாய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம், உப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு.

செய்முறை: ஆய்ந்து சுத்தம் செய்து, நறுக்கிய கீரையை மாவுகளில் சேர்க்கவும். இரண்டு மணி நேரம் ஊறிய கடலைப் பருப்பு, உப்பு, காரம், பெருங்காயம் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக்கி, காய்ந்த எண்ணெயை மூன்று டேபிள் ஸ்பூன் ஊற்றி, தேவையானால் நீர் தெளித்துத் தட்டையாகத் தட்டிப் பொரிக்கவும்.

- பானு சங்கர், ஹைதராபாத்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

காரம் போட்ட லாடு

தேவை: ரவை- ½ கப், காரத்தூள்- 2 டீஸ்பூன், ஒடித்த முந்திரி - 2 டேபிள் ஸ்பூன், உருக்கிய நெய்- ¼ கப், பெருங்காயம், உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை : வறுத்த ரவையை மிஷினில் பொடியாக்கவும், நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, உப்பு, பெருங்காயம், காரத்தூள் சேர்த்து ரவை மாவில் கலக்கவும். சூடான நெய்யை விட்டு உருண்டைகள் பிடிக்கவும்.

- சங்கரி சங்கரன், ஹைதராபாத்



நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 59

காரம் போட்ட லாடு

தேவை: ரவை- ½ கப், காரத்தூள்- 2 டீஸ்பூன், ஒடித்த முந்திரி - 2 டேபிள் ஸ்பூன், உருக்கிய நெய்- ¼ கப், பெருங்காயம், உப்பு - தேவைக்கு.

செய்முறை : வறுத்த ரவையை மிஷினில் பொடியாக்கவும், நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, உப்பு, பெருங்காயம், காரத்தூள் சேர்த்து ரவை மாவில் கலக்கவும். சூடான நெய்யை விட்டு உருண்டைகள் பிடிக்கவும்.

- சங்கரி சங்கரன், ஹைதராபாத்



நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

சேவை பகோடா

தேவை:

வெந்த இன்ஸ்டன்ட் சேவை - 2 கப், கடலை மாவு - 1 கப், மிளகாய்த் தூள்- 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம், மஞ்சள் தூள், எண்ணெய் - தேவைக்கு, நறுக்கிய வெங்காயம் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.



செய்முறை:

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். தேவைப்பட்டால் நீர் தெளித்துப் பிசிறி விடவும். காய்ந்த எண்ணெயில் பகோடாவாகக் கிள்ளிப் போடவும்.

- சுதா சுப்ரமணியன், சென்னை

60 Supplement to Mangayar Malar October 2010

சேவை பகோடா

தேவை:

வெந்த இன்ஸ்டன்ட் சேவை - 2 கப், கடலை மாவு - 1 கப், மிளகாய்த் தூள்- 1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம், மஞ்சள் தூள், எண்ணெய் - தேவைக்கு, நறுக்கிய வெங்காயம் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.



செய்முறை:

எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலக்கவும். தேவைப்பட்டால் நீர் தெளித்துப் பிசிறி விடவும். காய்ந்த எண்ணெயில் பகோடாவாகக் கிள்ளிப் போடவும்.

- சுதா சுப்ரமணியன், சென்னை

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

இன்ஸ்டன்ட் மிளகு வடை

தேவை: உளுத்தம் பருப்பு, அரிசி - தலா 1 தம்ளர், மிளகு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு, வெண்ணெய், எண்ணெய்- தேவைக்கு.



செய்முறை:

அரிசி, பருப்பு, மிளகை மிஷினில் மாவாக்கவும். அத்துடன் உப்பு, வெண்ணெய் சேர்த்து நன்றாகப் பிசையவும். பிளாஸ்டிக் பேப்பர் அல்லது துணியில் வடைகளாகத் தட்டிப் பொரித்தெடுக்கவும்.

- சியாமளா ராஜகோபால்,
சென்னை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 61

இன்ஸ்டன்ட் மிளகு வடை

தேவை: உளுத்தம் பருப்பு, அரிசி - தலா 1 தம்ளர், மிளகு - 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு, வெண்ணெய், எண்ணெய்- தேவைக்கு.



செய்முறை:

அரிசி, பருப்பு, மிளகை மிஷினில் மாவாக்கவும். அத்துடன் உப்பு, வெண்ணெய் சேர்த்து நன்றாகப் பிசையவும். பிளாஸ்டிக் பேப்பர் அல்லது துணியில் வடைகளாகத் தட்டிப் பொரித்தெடுக்கவும்.

- சியாமளா ராஜகோபால்,
சென்னை

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!



காரக் கடலை

தேவை:

நிலக்கடலை - 1 கப், கடலை மாவு - ¾ கப், அரிசி மாவு - 1 டீஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள்- ¾ டீஸ்பூன், இஞ்சி, பூண்டு விழுது - சிறிதளவு, உப்பு, எண்ணெய்- தேவைக்கு.

செய்முறை:

வறுத்த கடலையைத் தோல் நீக்கவும். எல்லாப் பொருள்களையும் சேர்த்துப் பிசிறவும். காய்ந்த எண்ணெயில் பரவலாகப் போட்டுப் பொரிக்கவும்.

- என்.கோமதி, நெல்லை

62 Supplement to Mangayar Malar October 2010



காரக் கடலை
தேவை:
நிலக்கடலை - 1 கப், கடலை மாவு - ¾ கப், அரிசி மாவு - 1 டீஸ்பூன், மிளகாய்த்தூள்- ¾ டீஸ்பூன், இஞ்சி, பூண்டு விழுது - சிறிதளவு, உப்பு, எண்ணெய்- தேவைக்கு.
செய்முறை:
வறுத்த கடலையைத் தோல் நீக்கவும். எல்லாப் பொருள்களையும் சேர்த்துப் பிசிறவும். காய்ந்த எண்ணெயில் பரவலாகப் போட்டுப் பொரிக்கவும்.
- என்.கோமதி, நெல்லை
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

குணுக்கு

தேவை:

துவரம் பருப்பு - 1 கப், கடலைப் பருப்பு- ¾ கப், உளுத்தம் பருப்பு, பச்சரிசி - தலா ½ கப், மிளகாய் வற்றல்-3, பச்சை மிளகாய்- 2, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, தேங்காய்த் துருவல் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு, பெருங்காயம், எண்ணெய்-தேவைக்கு. (வெங்காயம், காரட், கோஸ் - ஏதாவது ஒன்று 1 டேபிள் ஸ்பூன் - தேவைப்பட்டால்).



செய்முறை: அரிசி, பருப்புகளை தனித்தனியாக நனைத்து, மிளகாய், உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். அரைத்த விழுதுடன் பெருங்காயம், மல்லி, கறிவேப்பிலை, தேங்காய்த் துருவல் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக்கி எண்ணெயில் உருட்டிப் போடவும்.

- சாந்தி பிரபு, பெங்களூரு

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Supplement to Mangayar Malar October 2010 63

குணுக்கு

தேவை:

துவரம் பருப்பு - 1 கப், கடலைப் பருப்பு- ¾ கப், உளுத்தம் பருப்பு, பச்சரிசி - தலா ½ கப், மிளகாய் வற்றல்-3, பச்சை மிளகாய்- 2, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு, தேங்காய்த் துருவல் - 1 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு, பெருங்காயம், எண்ணெய்-தேவைக்கு. (வெங்காயம், காரட், கோஸ் - ஏதாவது ஒன்று 1 டேபிள் ஸ்பூன் - தேவைப்பட்டால்).



செய்முறை: அரிசி, பருப்புகளை தனித்தனியாக நனைத்து, மிளகாய், உப்பு சேர்த்து அரைக்கவும். அரைத்த விழுதுடன் பெருங்காயம், மல்லி, கறிவேப்பிலை, தேங்காய்த் துருவல் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக்கி எண்ணெயில் உருட்டிப் போடவும்.

- சாந்தி பிரபு, பெங்களூரு

நறுக்...மொறுக்...காரம் 64!

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 09 - 11 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 09 - 11* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar October 2010 issue

தயிர் தேன்குழல்

தேவை: பச்சரிசி மாவு- 2 கப், பொட்டுக்கடலை மாவு, வறுத்து அரைத்த உளுத்தம் மாவு- தலா ¼ கப், கெட்டியான புளித்த தயிர்- 3 கரண்டி, வெண்ணெய்-4 டீஸ்பூன், சீரகம்-1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம், உப்பு, தேங்காய் எண்ணெய்-தேவைக்கு.



செய்முறை: மிளகாய், உப்பு அரைத்த விழுதை மற்றெல்லாப் பொருள்களுடன் கலந்து (தயிரு டன்) தேவைப்பட்டால் நீர் சேர்த்துப் பிசையவும். தேன்குழல் அச்சில் மாவைப் போட்டு எண்ணெயில் பிழியவும்.

-வரலக்ஷ்மி முத்துசாமி, சென்னை

தொகுப்பு : மாலதி சந்திரசேகரன்

கார்ட்டூன்ஸ்: பிள்ளை

64 Supplement to Mangayar Malar October 2010

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 09 - 11 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 09 - 11* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar October 2010 issue

தயிர் தேன்குழல்

தேவை: பச்சரிசி மாவு- 2 கப், பொட்டுக்கடலை மாவு, வறுத்து அரைத்த உளுத்தம் மாவு- தலா ¼ கப், கெட்டியான புளித்த தயிர்- 3 கரண்டி, வெண்ணெய்-4 டீஸ்பூன், சீரகம்-1 டீஸ்பூன், பெருங்காயம், உப்பு, தேங்காய் எண்ணெய்-தேவைக்கு.



செய்முறை: மிளகாய், உப்பு அரைத்த விழுதை மற்றெல்லாப் பொருள்களுடன் கலந்து (தயிரு டன்) தேவைப்பட்டால் நீர் சேர்த்துப் பிசையவும். தேன்குழல் அச்சில் மாவைப் போட்டு எண்ணெயில் பிழியவும்.

-வரலக்ஷ்மி முத்துசாமி, சென்னை

தொகுப்பு : மாலதி சந்திரசேகரன்

கார்ட்டூன்ஸ்: பிள்ளை

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!